№10 (408) май 2012

АйБолит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Золото на клумбе ароматно и целебно

стр. 6

Как там, у них?

Из червей собираются делать лекарства

Дождевые черви используются в китайской медицине по меньшей мере 2300 лет.

Старинные манускрипты предлагают многочисленные способы лечения различных заболеваний с помощью червей. И современная наука не возражает против этого. Напротив, из червей собираются делать лекарства. Для чего они могут понадобиться? Дело в том, что многие человеческие инфекции привыкли к антибиотикам. Для борьбы с вирусами приходится принимать все более убойные дозы химии. Такие перегрузки не могут не сказываться на человеческом организме. Один из выходов в этой ситуации — принимать препараты из червей. Заболеваний, с которыми можно справиться при помощи подобных лекарств, много: туберкулез глаз, заболевания сердца и даже рак. Разумеется, еще необходимы дополнительные исследования, но уже доказано, что уникальные элементы, содержащиеся в червях, расщепляют тромбы в кровеносных сосудах. Ценнейшие аминокислоты и биологически активные вещества, получаемые из червей, стали основой для чудодейственной мази, омолаживающей кожу. Ее создатели — специалисты Серпуховского НИЦ токсикологии и гигиенической регламентации биопрепаратов. Черви содержат особое вещество — лизоцим, которое, во-первых, обладает бактерицидным свойством, а во-вторых, стимулирует рост клеток. Вспомните, как легко, едва ли не на глазах, дождевые черви восстанавливают свои поврежденные части.

Для гипертоников

Ученые считают, что измерять артериальное давление надо на обеих руках. Доказано, что разница систолического артериального давления между правой и левой руками всего в 10 мм рт. ст. может говорить о сужении и склерозировании артерий, снабжающих кровью ноги и ступни. Разница в 15 мм рт. ст. на 70% повышает риск смертности от сердечно-сосудистых заболеваний и на 60% увеличивает вероятность смерти по другим причинам. Раннее обнаружение разницы давлений на руках — серьезный повод для отказа от курения и начала приема статинов.

Новости

НИ в одной инструкции, прилагаемой к антибиотикам, не написано, что они приводят к ожирению. Тем не менее это так. Американские исследователи утверждают — не случайно их используют для ускорения роста и откорма животных, выращиваемых на мясо.

АМЕРИКАНСКИЕ онкологи рекомендуют принимать аспирин для профилактики онкоболезней, ссылаясь на его противоопухолевый эффект. Сейчас аспирин принимают лишь при болезнях сердца, сердечно-сосудистой системы.

КАЖДЫЙ пятый человек на земле страдает от храпа, а каждый десятый может умереть в любое время от остановки дыхания во сне. Британские врачи предложили удалять часть языка лазером, и проблема будет решена. В итоге, даже если язык западет ночью, дыхательные пути не заблокируются.

ЛАКИ для ногтей токсичны, провоцируют развитие астмы и врожденных дефектов у новорожденных. К сожалению, в маникюрных салонах плохая вентиляция, и токсины летают в воздухе.

НАЙДЕНА болезнь, которая препятствует развитию рака. Это малоизвестная и пока не изученная болезнь Хантингтона — генетическое заболевание нервной системы. Шведские ученые пытаются найти связь между этими недугами и создать лекарство или вакцину от рака.

ХИМИЧЕСКИЕ вещества, которые используют в духах и средствах для загара, увеличивают шанс стать диабетиком II типа. Об этом заявили шведские исследователи.

УЧЕНЫЕ из Китая предложили лечить алкоголиков и наркоманов, «стирая» их память о вредных пристрастиях и заменяя их положительными ощущениями.

СОЗДАНА лучшая «заплатка» для сердца. Работая со стволовыми клетками, ученые получили из сердечных клеток трехмерную ткань, способную четко реагировать на электрические импульсы и сокращаться, как сердечная мышца.

КАЖДЫЙ пятый ребенок до 13 лет слышит голоса. Это проявляется в виде крика, шепота, бормотания. К счастью, с возрастом галлюцинации чаще всего проходят, но у каждого второго медики выявляют психические расстройства в виде депрессии. Это результаты исследований, проведенных в Ирландии.

Не навреди *На каждый день*

Безвредных лекарств не бывает

Привычка при первых же признаках головной боли бездумно хвататься за таблетки может обернуться трагедией, предостерегают немецкие ученые.

Болит голова — прими таблетку! Знобит, простудился, ноет зуб, ломит суставы — прими таблетку! Не помогла одна — прими вторую. Миллионы людей именно так и поступают: без оглядки на последствия глотают болеутоляющие и жаропонижающие лекарства. Самые распространенные из них — аспирин и парацетамол. Стоят недорого и продаются без рецепта в любой аптеке. К тому же вроде бы проверены временем: аспирин применяется в медицине уже более 100 лет, парацетамол — более 50. Какие тут могут возникать проблемы? Но у медиков это вызывает нешуточную тревогу.

ПАРАЦЕТАМОЛУ НЕ МЕСТО В АПТЕКАХ

Эти якобы безобидные таблетки могут вызвать тяжелые и даже опасные для жизни побочные реакции. Сегодня парацетамол вообще не допустили бы как лекарственный препарат, даже по рецепту, утверждает профессор фармакологии Кай Бруне. Даже разрешенная суточная доза — 4 г — может вызвать тяжелое отравление и поражение печени, а две дозы чревaты и вовсе острой печеночной недостаточностью. Иными словами, в России в аптеках свободно продают лекарства, способные при незначительной передозировке вызвать кому. Острая печеночная недостаточность — это очень мучительная смерть, длящаяся несколько суток. Короче говоря, этому препарату вообще не место в аптеках.

ОТ АСПИРИНА БОЛЬШЕ ВРЕДА, ЧЕМ ПОЛЬЗЫ

По мнению ученых, лишь немногим лучше парацетамола аспирин — второй безрецептурный анальгетик. Аспирин, то есть ацетилсалициловая кислота, тоже вызывает много побочных реакций. Поэтому прием этого препарата оправдан только при серьезных сердечно-сосудистых заболеваниях, но не как болеутоляющее средство. Обезболивающее действие ацетилсалициловой кислоты длится всего несколько часов, а эффект разжижения крови — несколько суток. В результате у пациентов, принявших таблетку-другую аспирина, может начать кровоточить только что затянувшаяся царапина или, скажем, ранка во рту после визита к зубному врачу. Таким пациентам противопоказаны хирургические операции, даже если с момента последнего приема аспирина прошло несколько дней.

Ученые не рекомендуют принимать аспирин в профилактических целях — для предотвращения аторотромбоза и коронарной болезни. Рисковать с приемом аспирина могут только пациенты, перенесшие тяжелый инфаркт миокарда или инсульт. Здоровым людям же от аспирина больше вреда, чем пользы.

ТРОЙЧАТКИ, ПЯТИРЧАТКИ И ПРОЧИЕ ПЕНТАЛГИНЫ...

Особенно опасны комбинированные препараты — тройчатки, пятирчатки и прочие пенталгины. В таком сочетании добиться положительных эффектов не удастся, а вот побочных эффектов от несочетаемости препаратов много. Почему их производят? Из экономических соображений.

Что же делать, если раскалывается голова или ноет зуб? Принять ибупрофен или диклофенак. Эти медикаменты досконально изучены за последние 30 лет и допущены к безрецептурной продаже. Конечно, они могут причинить вред, если принимать их долго и в высоких дозах. Среди возможных побочных эффектов — повышение артериального давления и желудочные кровотечения. Ведь это все же лекарства, а не леденцы. Но в целом ибупрофен и диклофенак переносятся лучше, чем аспирин или парацетамол. Преимущества их и в том, что они быстрее выводятся из организма, а потому риск передозировки гораздо ниже, и их прием не представляет опасности для жизни.

О. В. Стебликова, терапевт, врач I категории

КОГДА ДЕТИ РУГАЮТ РОДИТЕЛЕЙ, ЭТО НАЗЫВАЕТСЯ ХАМСТВОМ. КОГДА РОДИТЕЛИ РУГАЮТ ДЕТЕЙ, ЭТО НАЗЫВАЕТСЯ ВОСПИТАНИЕМ.

В ЦЕРКОВНОМ ВОЗДУХЕ САЖА

Голландские ученые установили, что содержание вредных веществ в воздухе церквей превышает допустимые нормы.

Особенно «грязным» он становится на рождественские праздники (в 12-20 раз), когда в церквях сутками горят свечи и курятся благовония. Чаще всего от пыли и сажи страдают легкие, но возможны и другие заболевания — от поражения сердца до рака. В церковном воздухе витает сажа, тяжелые металлы, канцерогенные вещества и соединения, способные глубоко проникать в ткань легких и вызывать хронические бронхиты и бронхиальную астму.

В ГРУЗИИ УМЕЮТ БОРОТЬСЯ С ГИПЕРТОНИЕЙ

Здесь лекарства, понижающие давление, принимает каждый второй гипертоник.

По результатам исследования, лишь каждый пятый гипертоник, проживающий в Азербайджане, Армении, Белоруссии, Казахстане, Киргизии, Молдавии, России и Украине, регулярно принимает лекарства, снижающие давление. Остальные не лечатся, рискуя умереть, и ведут нездоровый образ жизни: курят, употребляют алкогольные напитки чаще раза в неделю. Наименее добросовестными пациентами оказались армяне. Самые дисциплинированные гипертоники проживают в Грузии. Здесь лекарства, понижающие давление, принимает каждый второй гипертоник.

Апчхи!

Весна на дворе!

Прекрасное время года. Но и самое сложное для аллергиков. Предлагаем несколько полезных рецептов, которые помогут справиться с аллергией.

* Свежую крапиву промойте и наполните ею банку. Доверху залейте холодной кипяченой водой, настаивайте 8-12 часов и пейте в неограниченном количестве, можно с сахаром или вареньем. Крапива очищает кровь от аллергенов.

* Смешайте по 1 чайн. ложке корня калгана, порошка из сухих лавровых листьев, цветов календулы, травы череды. Смесь залейте 0,5 л кипятка, настаивайте ночь в термосе и процедите. Добавьте 2 чайн. ложки яблочного уксуса и столько же темного меда. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

* Во время обострения аллергии 3 раза в день за полчаса до еды принимайте по 1-2 чайн. ложки сок свежего корня сельдерея. Также соком сельдерея хорошо обрабатывать воспаленные участки кожи.

* При сенной лихорадке на дно стакана положите 2 ст. ложки свеженатертого репчатого лука, поставьте стакан в кастрюлю с горячей водой и накройте воронкой из плотной бумаги. Конец воронки приложите к носу и вдыхайте испарения по 10 минут каждой ноздрей. Процедуру повторяйте 3-4 раза в день.

* Залейте 10 г сухой измельченной мяты 0,5 стакана кипятка, настаивайте 20-30 минут, процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

* В мае-июне можно использовать сок одуванчика: траву одуванчика пропустите через мясорубку, отожмите сок, наполовину разбавьте его водой и доведите до кипения. Первые 2-3 дня принимайте по 1 ст. ложке утром и днем за 20-30 минут до еды, далее по 3-4 ст. ложки. Курс лечения — 1,5 месяца.

Поставили стент...

Мужу провели стентирование (два сосуда были забиты). Выписали целую кучу лекарств. Ему всего 40 лет, а в глазах — вселенская тоска. Врач сказал, что, возможно, потребуется повторное стентирование, а то и шунтирование. Принимает «Плавикс», «Беталок», «Амприлан», «Кардиомагнил», «Аторис», «Омепразол». И что такое ХСН-I?

И. В. Омельченко, Приморский край

Нет лучшего лекарства, чем хорошая жена

Появление вселенской тоски в глазах больше зависит от человека, чем от болезни. Придется лечить мужа и от того, и от другого. Нет лучшего лекарства, чем хорошая жена. Что касается повторного стенозирования коронарных артерий, то это требуется лишь десяти из ста больных. Пожилые мужчины десятилетиями ходят со стентами, работают, отдыхают, летают на самолетах, путешествуют... Многое зависит от того, какой стент поставили. Лучший эффект дают стенты, покрытые лекарствами.

ХСН — это хроническая сердечная недостаточность, а I стадия обозначает, что сердце работает хуже не при обычных нагрузках, а при чрезмерных. Так что практически мужу можно вести нормальный образ жизни. Ну, не будет он передвигать буфет с места на место.

Зачем нужен омепразол?

Малые дозы аспирина, да еще защищенные магнием, не раздражают слизистую желудка и не требуют профилактики омепразолом. За последние годы кардиологи чаще назначают дозы в 75 или 81 мг. 75 мг как раз содержится в одной таблетке «Кардиомагнила», а 81 мг — в таблетке аспирина.

Что нужно обязательно делать?

После стентирования, даже если человек практически не чувствует себя больным, надо:

* принимать назначенные врачом лекарства, чтобы в стенте или шунтах не образовался тромб. При атеросклерозе и ишемической болезни сердца всегда существует повышенная склонность тромбоцитов к тромбообразованию и закупориванию сосудов. Это особенно опасно в течение первого года после стентирования или шунтирования. По истечении года надо постоянно принимать аспирин в маленькой дозе. Доказано, что это предотвращает инфаркт миокарда в дальнейшем и увеличивает продолжительность жизни;
* резко ограничить содержание жиров животного происхождения в пище или принимать статины, нормализующие уровень холестерина в крови;
* если есть гипертония, надо строго контролировать артериальное давление, принимая лекарства для его снижения. Нормализация давления значительно снижает риск инфаркта миокарда, в том числе мозгового кровоизлияния после стентирования. Доказано, что наиболее полезны препараты, которые называют ингибиторы АПФ и бета-блокаторы (это «Беталок Зок» и «Рамиприл» («Амприлан»);
* не менее важно, чем прием лекарств, — полный отказ от курения, нормализация массы тела за счет низкокалорийной и низкосолевой диеты и регулярная физическая активность — надо двигаться минимум 30 минут в день.

Допустимый уровень плохого холестерина, который можно иметь после стентирования и шунтирования, — ниже 2,6 ммоль/л.

Какой стент поставлен

* Если установлен простой металлический стент, в течение первого месяца после стентирования нужно ежедневно принимать два препарата: «Аспирин-кардио» в дозе 300 мг и «Плавикс» в дозе 75 мг. Затем перейти на постоянный прием аспирина в дозе100 мг ежедневно.
* Если установлен стент с лекарственным покрытием, в течение 12 месяцев надо принимать «Аспирин-кардио» в дозе 300 мг в комбинации с «Плавиксом» (75 мг), затем перейти на постоянный прием аспирина в дозе 100 мг ежедневно как минимум в течение 6 месяцев. Иногда «Плавикс» отменяют преждевременно, если есть риск кровоточивости.

Избегайте травм, порезов, операций

* Желательно на эти 12 месяцев не планировать никаких операций, чтобы не пришлось отменять «Плавикс» из-за опасности послеоперационного кровотечения. Плановые операции нужно отложить до окончания периода приема «Плавикса».
* Будьте осторожны после стентирования: избегайте травм, порезов. Если возникает необходимость в какой-либо срочной операции и есть реальная угроза кровотечения во время нее или после, «Плавикс» нужно отменить, но не прекращать прием аспирина. Как только будет возможно после операции, надо возобновить прием «Плавикса».

Проверено, что прием аспирина и «Плавикса» не провоцирует кровотечение из лунки удаленного зуба и не делает его дольше и обильнее, так же как и кровоточивость десен, слизистой носа, из мелких порезов. В таких ситуациях не стоит прекращать их прием. Любая отмена приема «Плавикса» и аспирина требует обсуждения со специалистом, выполнявшим стентирование, и делать это можно только с его ведома и разрешения. Допустимый уровень плохого холестерина, который можно иметь после стентирования и шунтирования, — ниже 2,6 ммоль/л. Только так можно остановить прогрессирование атеросклероза.

И. С. Адамян, сосудистый хирург, кандидат медицинских наук

На приёме у эндокринолога

НЕДАВНО ОБНАРУЖИЛИ КИСТУ НА ЩИТОВИДКЕ...

Мне 30 лет. Недавно обнаружили кисту щитовидной железы. Каковы прогнозы и как себя вести при таком заболевании?

Ирина Емельянова, Воронеж

Киста щитовидной железы — это узловое образование с полостью, заполненной жидким содержимым. Кисты могут образовываться в результате небольших кровоизлияний, дистрофии (нарушении питания) железы или увеличения ее фолликулов. В большинстве случаев кисты бывают доброкачественными. Однако трудно предугадать, как они поведут себя в будущем. В одних случаях кисты годами никак не проявляют себя, в других — быстро увеличиваются в размерах, в третьих — исчезают сами собой. Но, как правило, киста в щитовидной железе долго не вызывает никакого дискомфорта. Небольшие образования выявляются в ходе планового осмотра или обследования по поводу других заболеваний. За кистой менее 1 см в диаметре обычно просто наблюдают. Но если киста стала заметной (это происходит, когда она увеличивается до 3 см) и деформирует шею, надо обратиться к врачу. По мере роста кисты у человека появляются жалобы на чувство комка в горле, расстройство функции глотания и дыхания, осиплость или потерю голоса, боли в шее. Кисты больших размеров могут сдавливать кровеносные сосуды, воспаляться и загнаиваться. При этом появляется резкая боль в области шеи, поднимается высокая температура, увеличиваются лимфатические узлы. В этом случае назначают операцию, во время которой опорожняют кисту и отправляют материал для цитологического исследования. Если после операции в кисте вновь собирается жидкость, ставится вопрос о ее удалении. Примочки, разогревающие компрессы на кисты ставить нельзя, так как это может спровоцировать воспаление.

Я. Б. Зубенко, врач-эндокринолог

На приёме у лора

МОЖНО ЛИ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ АТРОФИЧЕСКОГО ФАРИНГИТА?

Расскажите, пожалуйста, об атрофическом фарингите. Можно ли его вылечить с помощью рецептов народной медицины?

Сергей Васильевич, Орел

Атрофический фарингит развивается вследствие длительного или сильного повреждения слизистой глотки различными вирусами, бактериями, аллергенами. Причинами развития болезни также могут быть горячий, сухой или пыльный воздух, частые нагрузки на голосовые связки, например у педагогов или певцов. Слизистая задней стенки глотки истончается, нарушается ее питание, кровоснабжение. Зачастую она выглядит как сухая, бледно-розовая, лишенная блеска или блестящая полупрозрачная пленка, иногда с расширенными кровеносными сосудами.

Основные жалобы при атрофическом фарингите — сухость в горле, постоянное першение, периодическая или постоянная боль при глотании. Для лечения атрофического фарингита можно использовать народные средства. Хорошо смазывать заднюю стенку глотки маслом облепихи, шиповника или персика. Делать это надо по 2-3 раза в день в течение 2-3 недель. Можно чередовать: 10-14 дней применять масло облепихи, потом 7 дней перерыва, и опять 10-14 дней смазывать глотку, но уже маслом шиповника. После смазывания не пить и не есть 30 минут. Эта процедура стимулирует кровоснабжение слизистой оболочки, активизируя восстановительные процессы.

Также важно устранить причины, которые вызвали хронические изменения (повышенная голосовая нагрузка, курение, употребление острой пищи и т. д.), иначе результаты лечения будут малоэффективными и непродолжительными.

И. Н. Прохоров, врач-отоларинголог

Кошмарики

В тайских таблетках нашли глистов

Легкий и быстрый способ похудеть с помощью тайских таблеток подсказала Елене ее знакомая.

Девушка купила таблетки. Разломила одну — внутри мерзкая жидкость, но желание похудеть было сильнее брезгливости. Елена проглотила капсулу, через 40 минут появилась тошнота. Принимать нужно было по 1 таблетке в сутки. Девушка так и делала. Килограммы действительно улетучивались. За 5 дней Елена похудела на 5 кг, а на шестой она упала в обморок, и Лену увезли на «скорой» в реанимацию. Врачи поставили диагноз микроинфаркт от передозировки сибутрамина.

P. S. Состав тайских таблеток до конца так и не изучен. Последние исследования показали, что в них содержатся яйца глистов. Употребляя эти таблетки, человек заражается паразитами, и они пожирают питательные вещества, необходимые организму, кроме того, отравляют его своими продуктами жизнедеятельности. А еще развиваются тахикардия, бессонница и депрессия.

Повод пойти к врачу...

ЕСЛИ НИЖЕПЕРЕЧИСЛЕННЫЕ СИМПТОМЫ ПОВТОРЯЮТСЯ ЧАЩЕ, ЧЕМ ВСЕГДА, ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ ПЕРВЫМ ЗВОНОЧКОМ СЕРЬЕЗНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ.

* **Участились головные боли.** Стоит резко повернуть голову, наклониться — пронзает боль, причем в одном месте — в виске, затылке. Человек думает: «Приму таблетку анальгина — и все пройдет». На самом деле регулярные головные боли при движении в каком-то одном месте могут быть симптомом спазмов сосудов. Причины — скачки давления, метеозависимость, а самое главное — уменьшение просвета сосудов головного мозга. Поэтому в этом случае анальгин глотать бессмысленно: боль пройдет, а ее причина останется. Надо посетить терапевта или невропатолога.
* **Болят глаза.** Иногда ни с того ни с сего глаза начинают побаливать, кажется, что под веки попал песок. На самом деле подобные симптомы характерны для глаукомы, повышенного внутриглазного давления. Посетите окулиста.
* **Ком в горле.** Кажется, что время от времени горло слегка припухает, что-то мешает глотать. На самом деле так напоминает о себе щитовидная железа. Надо посетить эндокринолога и при необходимости сделать УЗИ щитовидной железы.
* **Ноют икры.** Все чаще побаливают мышцы ног ниже колен, особенно если приходится много ходить? Это может свидетельствовать о начинающемся облитерирующем эндартериите. При запущенной форме, как правило, требуется операция. Обратитесь к терапевту и попросите направление на томографию сосудов ног.

В. М. Лебедева, врач-терапевт

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

От перебоев в сердце избавит тмин

Чтобы поддержать сердце, советую приготовить настойку, которая не только поможет избавиться от перебоев в работе сердца, но и укрепит весь организм, нормализует работу желудка и кишечника. 50 г семян тмина измельчите в кофемолке, добавьте 200 г сахара и все это залейте 1 л водки. Настаивайте 2 недели, периодически встряхивая содержимое бутылки, чтобы тмин полностью отдал все эфирные масла в настойку. Затем процедите и принимайте по 25-30 мл после еды.

В. Н. Курдюбова, Калужская обл.

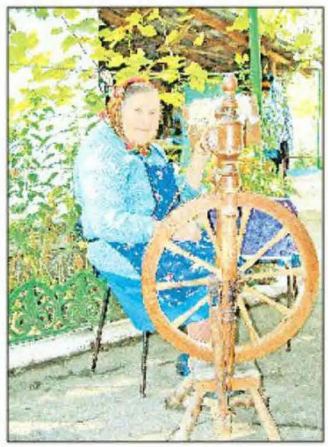
Настойка из цветков каштана понизила давление

Однажды я приехала в гости к родственникам в Краснодарский край и буквально сразу слегла с высоким давлением. Возможно, давление стало подниматься из-за перемены климата. Начала пить свои привычные лекарства, которые всегда у меня с собой, но двоюродная сестра уговорила меня лечиться своими средствами. Она приготовила водный настой цветов каштанов, которые в то время как раз цвели своим пышным цветом.

2 ст. ложки свежих цветков каштана (или 7 ст. ложек сухих) залила 1 стаканом воды, довела до кипения, а затем настаивала 6-8 часов. Принимала я глоточками в течение дня. За день надо выпить не меньше литра водного настоя. Курс лечения — 3 недели.

С тех пор я забросила свои таблетки и стала применять конский каштан. Причем использовала как водный настой, так и спиртовую настойку цветков. Для приготовления настойки беру 20 г сухих цветочков (4 ст. ложки) на 0,5 л водки, настаиваю 2 недели и принимаю по 40 капель на 50 мл воды 3 раза в день до еды. После такого лечения не сразу, но наступает стойкая стабилизация давления, никаких резких скачков вверх. Я очень часто использую каштан от гипертонии.

И. Н. Зотова, Челябинск



■ ЧТОБЫ НЕ БЫЛО ИНСУЛЬТА, СМЕШАЙТЕ В РАВНЫХ ЧАСТЯХ СОК ПОЛЫНИ ГОРЬКОЙ И МЕД И ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ 4-5 РАЗ В ДЕНЬ. КУРС ЛЕЧЕНИЯ — 20 ДНЕЙ.

■ ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ СМЕШАЙТЕ РАСТЕРТЫЙ ЗУБЧИК ЧЕСНОКА С ПОЛОВИНОЙ ТЕРТОГО ЯБЛОКА И ПРИНИМАЙТЕ СМЕСЬ ПО 1-2 СТ. ЛОЖКИ 3 РАЗА В ДЕНЬ.

Полезно знать

● Шалит сердце? Ешьте редьку. В ней много калия, полезного для сердечной мышцы. К тому же редька выводит из организма излишки холестерина, предупреждает развитие атеросклероза. Пожилым людям надо каждый день есть хотя бы по 1-2 ломтика редьки.

● 30 бутонов пряности гвоздика залейте 3 стаканами воды, кипятите, пока объем воды не уменьшится вдвое. После этого перелейте в банку и пейте по 1-2 ст. ложки 2-3 раза в день. Настой укрепляет сосуды, снимает головную боль, обладает мягким мочегонным действием.

● Если регулярно съедать по горсточке тыквенных семечек, это положительно сказывается на сердечно-сосудистой системе: большое содержание железа улучшает кровь, а аминокислоты укрепляют стенки сосудов.

Рецепты народной медицины

ЦЕЛЕБНЫЕ КУБИКИ С ВАЛЕРЬЯНКОЙ

Утром приготовьте лекарство на целый день: нарежьте кубиками кусочек белого хлеба, подрумяньте эти кубики на сковороде и на каждый капните 2-3 капли валерианового настоя. Сложите в баночку или коробочку из-под леденцов и принимайте в течение дня по кубику каждые 3 часа. Положили в рот, рассосали и проглотили. И так до исчезновения сердечных неполадок.

ОТ БРАДИКАРДИИ — ПОБЕГИ СОСНЫ

Брадикардию лечат молодыми побегами сосны, которые весной появляются на кончиках веток. Заполните на 2/3 стеклянную банку, доверху залейте водкой и настаивайте 2 недели на подоконнике. Процедите и принимайте ежедневно по 20 капель с небольшим количеством воды 3 раза в день за 20 минут до еды. Лечиться придется 1-2 месяца, а то и дольше, пока пульс не станет нормальным и стабильным. Побеги можно заготовить весной впрок. Для этого разложите их тонким слоем на бумаге в хорошо проветриваемом помещении и периодически перемешивайте. В течение года и даже дольше побеги не потеряют целебных свойств. Но можно купить их и в аптеке.

СОБИРАЕМ ЛИМОННЫЕ КОСТОЧКИ

Эта настойка избавляет от запоров, головных болей, в том числе связанных с гайморитом, нормализует давление. 13 крупных лимонных косточек хорошо истолките в деревянной или керамической ступке, залейте 100 мл 40-50%-ного спирта и настаивайте в посуде из темного стекла (или в темном месте) в течение недели. Принимайте по 1 ст. ложке через 20-30 минут после еды.

УКРЕПИМ СОСУДЫ, И НЕ ТОЛЬКО

Чтобы привести в порядок сердечный ритм, укрепить сосуды, а также для профилактики ишемии смешайте 1 стакан укропного семени, 2 ст. ложки молотого корня валерианы, 2 стакана меда. Смесь вылейте в термос и залейте 2 л кипятка. Настаивайте 24 часа, процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Храните в холодильнике.

Мёд для сердца и сосудов

ПРЕДЛАГАЕМ НЕСКОЛЬКО РЕЦЕПТОВ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕДА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЦА И СОСУДОВ.

*** При атеросклерозе, гипертонии, склерозе сосудов головного мозга, сердечно-сосудистых заболеваниях** смешайте по 1 стакану сока белого репчатого лука и меда, добавьте 50 г пропущенной через мясорубку корки лимона. Храните лекарство на нижней полке холодильника. Принимайте по 1 ст. ложке смеси за 1 час до еды 3 раза в день или через 2-3 часа после еды. Курс лечения — 2 месяца.

*** При атеросклерозе, ишемической болезни сердца** залейте 250 г очищенного и измельченного на терке чеснока 350 г жидкого меда, хорошо перемешайте и настаивайте в темном месте 1 неделю. Принимайте по 1 ст. ложке смеси за 30-40 минут до еды 3 раза в день.

*** Укрепляет сердечную мышцу женьшеневый мед.** Смешайте 6-7 г порошка из сухого корня женьшеня, 1 кг меда. Принимать: взрослым — по 1 ст. ложке смеси 2 раза в день, детям — по 1 чайн. ложке 2 раза в день.

*** Гипертоническую болезнь** в начальной стадии можно излечить, если длительно принимать натертый на терке 1 лимон с кожурой с медом по 1 чайн. ложке 3 раза в день.

*** При гипертонии** смешайте по 1 стакану меда, соков моркови, хрена и 1 лимона. Принимайте по 1 чайн. ложке смеси за 1 час до еды. Курс лечения — 2 месяца.

Прикинь на себя

Прислушайтесь к сигналам тела

ЗВЕНИТ И ШУМИТ В УШАХ, МУШКИ ЛЕТАЮТ ПЕРЕД ГЛАЗАМИ, ИКОТА, СУДОРОГИ, ОСОБЕННО ПО НОЧАМ...

С сердцем проблемы...

Учащенное сердцебиение — это один из самых частых сигналов, которые посылает нам организм. Чаще всего оно возникает из-за неправильного образа жизни, стрессов и длительных физических нагрузок. Кардиологи считают, что перебои в работе сердца время от времени испытывают 80% здоровых людей. С возрастом они могут беспокоить чаще — это связано с естественным старением сердечной мышцы.

Срочно к врачу! Если перебои в работе сердца случаются постоянно, обязательно обратитесь к врачу. После дополнительных обследований он поможет исключить сердечно-сосудистые заболевания, нарушения в работе щитовидной железы и другие недуги.

В ухе звенит...

Шум и звон в ушах может появиться после прослушивания слишком громкой музыки. Это так называемая акустическая травма — временное нарушение работы органа слуха. Такой неприятный симптом бывает и после чрезмерной физической нагрузки и длительного перелета (перепады давления вызывают сильные колебания барабанной перепонки). Шум в ушах в этих случаях, как правило, не требует обращения к специалисту и проходит самостоятельно через несколько часов.

Срочно к врачу! Если шум или звон в ушах сохраняется более 2 дней или сопровождается головокружением, болью, снижением слуха, идите к отоларингологу. Надо исключить проблемы среднего или внутреннего уха. Если же звон в ушах сочетается с мельканием мушек перед глазами, обязательно проконсультируйтесь с терапевтом и проверьте артериальное давление. Такие симптомы часто бывают при артериальной гипертонии.

Чтобы снять боль при стенокардии, грызут тыквенные семечки. Это простое средство быстро снимает боли даже в тяжелых случаях.

Вместо теста

Немеют ноги? Проверьте позвоночник!

Вам знакомо это неприятное ощущение, возникающее в руке или ноге, если долго сидишь в неудобной позе? К счастью, онемение проходит, как только восстанавливается нормальное кровообращение. Чтобы кровь не застаивалась, встаньте с рабочего места, немного пройдитесь или сделайте небольшую зарядку. Помогает!

Срочно к врачу! Частое онемение стоп без видимых причин требует консультации невролога. Это может вызывать остеохондроз поясничного отдела позвоночника, осложненный грыжей межпозвонкового диска. Если рентгенография или магнитно-резонансная томография не покажут патологических изменений, обратитесь к эндокринологу, чтобы исключить сахарный диабет.

В. А. Малюков, терапевт, врач I категории

Цифры и факты

После 20-летних исследований американские ученые установили, что и мужчины, и женщины с IV и женщины с III группами крови больше других предрасположены к инсульту. От сердечного приступа и тромбоза ног защищены люди с I группой крови. Однако у них другая проблема: из-за плохой свертываемости крови они более остальных склонны к кровотечениям.

Скорая помощь от природы

Сам себе доктор

Софора — доктор

Софора — это отличное природное лекарство, не имеющее побочных действий. Из нее готовят снадобья при атеросклерозе, для предотвращения кровоизлияний в головной мозг, сердце и сетчатку глаз.

*** Ею лечатся при гипертонии, язвенном колите, заболеваниях почек, аллергии, геморрое, запорах, тромбофлебите и варикозе.** Залейте 100 г измельченных плодов софоры 0,5 л коньяка, настаивайте 3 недели, процедите. Принимайте по 30-40 капель с 1/4 стакана воды после еды 3 раза в день. Курс лечения — 3 месяца.

*** При инсулинозависимом диабете** залейте 1 стакан плодов софоры 0,5 л 50-56%-ного спирта, настаивайте 1 неделю, процедите. Принимайте по 1 чайн. ложке 4-5 раз в день независимо от еды.

*** При трофических язвах, нейродермите, опухолях, ожогах, гангрене** смешайте 1 часть измельченных плодов софоры с 2 частями гусиного жира, томите в фарфоровой посуде на водяной бане 3 дня по 2 часа. На 4-й день доведите до кипения, остудите, процедите или протрите через сито, храните в холодильнике. Каждый день накладывайте мазь на больные места до заживления.

*** При псориазе** смазывайте больные места мазью или спиртовой настойкой софоры.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

КРОВЬ В МОЧЕ

МУЖЧИНАМ, У КОТОРЫХ НЕ НАШЛИ ПРИЧИНУ ПОЯВЛЕНИЯ КРОВИ В МОЧЕ, НУЖНО ЕЖЕГОДНО ПРОХОДИТЬ ТЕСТИРОВАНИЕ НА РАК ПРОСТАТЫ.

— В моче кровь всегда заметна?

— Если количество красных кровяных телец небольшое, то моча выглядит нормальной. Это называется микроскопической гематурией, поскольку кровяные тельца видны только под микроскопом. Чаще всего это обнаруживается, когда человек сдает общий анализ мочи. Когда крови в моче много, она принимает розоватый оттенок, становится красной или мутно-коричневой (как чай). Это называется макроскопической гематурией. Требуется совсем немного крови, чтобы моча поменяла цвет — всего 1/5 чайной ложки в половине литра мочи уже различимы на глаз.

Небольшое количество крови в моче допустимо. Ненормально большое количество крови в моче может свидетельствовать об остром (внезапно возникшем) или хроническом процессе. Острая гематурия может проявиться всего один раз, а может возникать периодически. В отдельных случаях моча может быть подозрительного оттенка или цвета, но крови при этом в ней может не быть. Это касается тех, кто принимает определенные лекарства, изменяющие цвет мочи, или пищу, содержащую много пигментов, например свеклу. Выяснить причину помогает анализ мочи.

Женщины гематурией страдают чаще, чем мужчины, поскольку более склонны к инфекционным заболеваниям мочевыводящей системы, а они нередко сопровождаются гематурией. А вот в пожилом возрасте от гематурии чаще страдают мужчины, поскольку нередко принимают лекарства, раздражающие мочевыводящие пути, если у них увеличена простата или они больны раком.

— Каковы основные причины появления крови в моче?

— Камни в почках.

* Инфекция мочевыводящей системы или гениталий.
* Закупорка мочевыводящих путей, обычно уретры, камнем, опухолью, сужением просвета (стриктура), сдавливанием окружающими тканями.
* Рак почек, мочевого пузыря, простаты.
* Болезни почек.
* Образование тромбов в кровеносных сосудах.
* Повреждение верхних и нижних отделов мочевыводящей системы во время автомобильной аварии, при падениях (особенно на спину).
* Прием определенных препаратов: антибиотиков («Рифампин»), анальгетиков (аспирин), антикоагулянтов (разжижающих кровь, например, «Варфарина»), «Фенитоина», хинина.
* Доброкачественное (нераковое) увеличение предстательной железы, известное как гипертрофия простаты у пожилых мужчин.
* Хронические заболевания, такие как диабет, гипертензия, серповидно-клеточная анемия.
* Вирусная инфекция.
* Воспаление почек, обычно неясной этиологии (причины).
* Серьезные физические нагрузки, особенно бег, при которых возникает повторяемое сотрясение мочевого пузыря.

В отдельных случаях определить причину появления крови в моче не удается. Если нет серьезного заболевания, например рака, болезней почек, хронических заболеваний, то с гематурией справиться несложно. Гематурия может пройти сама по себе или перейти в хроническую форму, не причиняя вреда организму. О любых изменениях здоровья надо незамедлительно сообщать лечащему врачу. Моча может быть розоватой, красной или коричневой, если поесть свеклу, ягоды, ревень в больших количествах или пищу, в которой есть пищевые красители.

Многие медицинские препараты изменяют цвет мочи.

— Каковы основные признаки и симптомы появления крови в моче?

— У многих больных гематурией нет никаких других симптомов. Но нередко есть и другие причины для беспокойства, например:

* боль в боку (между ребрами и бедрами), в спине, нижней части живота или в паху;
* чувство жжения или боли при мочеиспускании;
* повышение температуры тела;
* тошнота и рвота;
* потеря веса;
* снижение аппетита.

Если в почках есть камни, могут быть такие симптомы:

* боль, часто сильная, в боку, спине или внизу живота, иногда отдающая в пах. У мужчин часто болевые ощущения распространяются в мошонку;
* тошнота и рвота;
* обычно нормальная температура;
* частое мочеиспускание;
* чувство жжения, когда человек мочится;
* беспокойство: человек постоянно двигается, пытаясь найти более удобное положение тела для уменьшения болевых ощущений.

При инфекции мочевыводящей системы симптомы могут быть такими же, как и при наличии камней в почках:

* боль, часто сильная, в боку, спине или внизу живота, может отдавать в пах. Болевые ощущения могут быть сильными, но не бывают приступообразными;
* повышение температуры тела с ознобом и без;
* частое мочеиспускание;
* такое чувство, будто надо срочно помочиться, но мочи при этом выходит мало;
* чувство жжения или боли при мочеиспускании;
* моча мутная из-за примеси гноя.

— Когда нужно поспешить к врачу?

— Если нет возможности быстро связаться с доктором, а симптомы тяжелые или ухудшаются, то незамедлительно вызывайте «скорую помощь». Когда появляется кровь в моче, боль в боку и повышается температура, это говорит о серьезных инфекционных заболеваниях почек.

— Какие диагностические методы помогут поставить правильный диагноз?

— Врач спросит обо всех заболеваниях, которыми вы больны в данный момент или болели в прошлом, особенно если гематурия случалась и раньше.

* У вас выяснят, какие лекарства принимали в прошлом или принимаете сейчас, в том числе травы, настойки и биодобавки.
* Не забудьте рассказать о том, были ли аварии, хирургические вмешательства, принимали ли массаж или другие медицинские процедуры.
* Стоит упомянуть о выезде за пределы страны.
* Будьте готовы к вопросам о стиле жизни, привычках, в том числе о курении и алкоголе, диетах и физических нагрузках.
* Доктору стоит рассказать о том, как мочитесь, и обо всех изменениях, возникших в последнее время.

После первичного медицинского обследования проводятся лабораторные анализы и инструментальная диагностика.

*** Экспресс-тесты мочи.** Именно этот анализ проводят в первую очередь в отделении неотложной медицинской помощи. Полоску бумаги, пропитанную специальными веществами, опускают в емкость с мочой и следят за изменением ее цвета. Специальная шкала оттенков позволяет определить наличие крови, белка, глюкозы и признаки инфекции во взятом образце. Лишь в редких случаях возможна ошибка.

*** Общие и специальные анализы мочи.** Они дают более точные результаты, на основании которых можно с большей точностью определить причину появления крови в моче. Анализируют образцы мочи в специальной лаборатории. Наличие белка в моче свидетельствует о проблемах с почками, которые приводят к гематурии. Наличие красных кровяных телец говорит о явной гематурии, а белых — об инфекции.

*** Посев мочи на стерильность:** небольшое количество мочи помещают в инкубатор. Через определенное время оценивают, какие бактерии размножились в ней и вызвали инфекцию.

*** Инструментальные методы исследования.** Существует несколько методов исследования — ультразвуковое исследование почек, внутривенная пиелонефрия, компьютерное сканирование.

*** Ультразвуковое исследование,** или сонография, дает изображение внутренних органов. Это простой и широко распространенный метод, который очень эффективно распознает увеличение размеров почек после закупорки камнем, рак, гипертрофию простаты при сужении мочеиспускательного канала после травмы, инструментального вмешательства, инфекции.

*** Внутривенная пиелограмма,** рентгеновское исследование мочевыводящих путей с помощью контраста. Первым делом вводят контраст внутривенно, после пробы на переносимость. Это вещество фильтруется в почках, контраст выделяется вместе с мочой, что позволяет увидеть все органы при рентгеновском исследовании. Серия рентгеновских снимков, сделанных с интервалом 30 минут, позволяет увидеть поэтапное выделение мочи. Этот метод диагностики особенно важен при исследовании почек и мочеточников, менее эффективен при болезнях мочевого пузыря, простаты и уретры. Серия снимков позволяет установить наличие обструкции, камней и опухолей. Внутривенную пиелограмму с большой осторожностью нужно проводить у пожилых людей, больных диабетом, при хронических заболеваниях почек, поскольку введение контраста может вызвать почечную недостаточность.

*** Компьютерная томография** чем-то напоминает рентгеновское исследование, но ее результаты более точные и позволяют рассмотреть мелкие детали. На экране хорошо видны даже мелкие камни в мочевыводящей системе. При этом не нужно вводить контрастное вещество, что очень важно для больных с заболеваниями почек.

Если врач исключил наличие камней и инфекции, то потребуются другие тесты для поиска причины гематурии. Каждый человек после 40 лет с гематурией обязан пройти комплексное обследование, чтобы исключить опухоли. Диагностика проста и проводится в амбулаторных условиях.

*** Цистоскопия.** Это исследование проводит только специалист-уролог и никто другой. Он через уретру вводит тоненькую трубочку с камерой на конце и на экране получает картину мочевого пузыря, простаты (у мужчин), мочеточников. Перед исследованием человеку дают специальные лекарства, чтобы он расслабился и не чувствовал дискомфорта во время процедуры. Цистоскопия длится около 10 минут. С ее помощью обнаруживают рак простаты и мочевого пузыря. Если есть новообразование, берут кусочек ткани и изучают его под микроскопом.

— Можно ли как-то самому справиться с гематурией?

— Даже не пытайтесь излечиться с помощью домашних средств! Незамедлительно обращайтесь к врачу. Если причина заболевания мочевыводящей системы инфекция, то придется пить антибиотики в течение 3-14 дней, в зависимости от тяжести заболевания. Иногда приходится принимать обезболивающие. Единственный совет: если есть камни в почках, пейте больше жидкости. Обильное питье помогает растворить образовавшиеся камни и предупредить развитие новых. Откажитесь от спиртного, не перетруждайтесь физически до выяснения истинной причины гематурии.

— Какое медикаментозное лечение обычно назначает уролог?

— Если есть камни в почках: обычно большинство камней из мочевыводящей системы выходят сами по себе. В редких случаях необходимо усиленное лечение, например ультразвуковая литотрипсия — разрушение крупных камней внутри почек звуковыми волнами. Мелкие камешки выйдут сами, причиняя лишь незначительный дискомфорт.

*** Если выявлена инфекция мочевыводящих путей,** придется пройти курс лечения антибиотиками.

*** При доброкачественном увеличении простаты:** иногда помогает исключение из рациона определенных продуктов и отказ от некоторых лекарств, раздражающих простату, — и этого бывает достаточно, чтобы простата уменьшилась. Но в некоторых случаях без медицинских препаратов не обойтись.

*** Закупорка мочевыводящих путей:** обычно требуется хирургическое лечение или другие процедуры.

*** Если гематурия возникла из-за травмы,** то с этим так быстро не справиться. Возможно, потребуется хирургическое вмешательство, чтобы извлечь поврежденную ткань.

Мужчинам старше 50 лет, у которых не нашли причину появления крови в моче, нужно ежегодно проходить тестирование на рак простаты.

— Каков прогноз выздоровления?

— Все зависит от причины появления крови в моче. У большинства больных гематурия хорошо поддается лечению.

И. Н. Казанов, уролог, кандидат медицинских наук

Если в сезон ежедневно съедать по 200-300 г плодов шелковицы 3-4 раза в сутки через 2 часа после еды, то можно заметно улучшить состояние почек, печени, сердца, а также вылечить язвенную болезнь.

Цифры и факты

* Каждую минуту почки фильтруют около 1,2 л, а за сутки — 1700 л крови.
* У человека две почки. По форме они напоминают боб. Расположены в области поясницы — по обеим сторонам позвоночного столба. Причем правая почка находится чуть ниже левой, так как граничит с печенью.
* Почки не любят копчености, пряности, маринады, консервы, слишком острые и соленые блюда. Алкоголь, газировка, кофе раздражают почечные лоханки.
* Когда-то отказ почек являлся смертным приговором. Но благодаря современным способам лечения (гемодиализ, перитонеальный диализ, пересадка почки) пациенты даже с тяжелой формой хронической почечной недостаточности могут жить долгой и полноценной жизнью.

ПОЧКИ ЛЮБЯТ СОГНУТОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ТУЛОВИЩА И КОЛЕННО-ЛОКТЕВУЮ ПОЗУ. У ТЕХ, КТО ЛЮБИТ РАБОТАТЬ НА ОГОРОДЕ, РЕЖЕ ОБРАЗУЮТСЯ КАМНИ.

Пригодится

При мочекаменной болезни очищенные ягоды клубники или земляники промойте, сложите в банку, пересыпьте каждый слой небольшим количеством сахара (на 1 кг ягод — 100 г сахара) и поставьте в прохладное место. Выделившийся сок пейте по 1/2 стакана за 20-30 минут до еды. Соки можно заготавливать на зиму (1 кг ягод — 1,2 кг сахара) и пить, разбавляя кипяченой водой.

Из почты «Айболита»

Не люблю ходить в больницу

К ВРАЧАМ СТАРАЮСЬ НЕ ХОДИТЬ — ВСЕ РАВНО НИКАКОГО ТОЛКА. ЛЕЧУСЬ САМА...

От трещин на пятках

Купите в аптеке пузырек глицерина (там чуть больше половины пузырька), долейте доверху 70%-ной уксусной эссенцией, закройте крышкой и хорошо взболтайте — лекарство готово. Затем распарьте ноги, пемзой потрите пятки и вытрите. Отлейте лекарство в ладонь и сразу же хорошенько вотрите сначала в одну пятку, потом в другую. Если трещины большие, то будет немного жечь, но это быстро пройдет. Процедуру рекомендуется делать на ночь, но можно в любое время. Мне этот рецепт когда-то очень помог. Работала летом на даче. На пятках появились трещины. Смазывала их разными кремами от трещин, но они не спасали. Пришлось идти к врачу, она назначила лечебную мазь, но и она не помогла. От дикой боли уже не могла наступать на пятку. Трещины были такими, что уже было видно мясо. Однажды пришла соседка, а я иду по дорожке — пятки забинтованы, хромаю... Соседка спрашивает: «Что такое?» Я ей все рассказала, а она мне говорит: «Сейчас принесу тебе лекарство, и дня через три все пройдет». И правда: три дня втирала это лекарство в пятки 3 раза в день, и уже через два дня боль прошла, а через 4-5 дней пятки стали как новые. Потом на всякий случай я еще долго на ночь втирала лекарство. Когда однажды появились трещины на руках, уже знала, как с ними справиться. А когда после стирки грубеют руки, смазываю их этой смесью, и они становятся мягкими.

От судорог ног

Надо лежа вытягивать ступни пальцами вперед, потом пятками назад. Только тянуть нужно сильно и делать не во время судорог, а когда их нет. Такие упражнения надо делать 20 раз в день. Из-за судорог ночами не могла спать. Этот рецепт мне подсказал кто-то из знакомых. Стала им пользоваться, и судороги прошли. Теперь иногда делаю для профилактики.

От насморка

На субботу была назначена свадьба внучки. А в четверг приехала с дачи. Было жарко, включила в комнате кондиционер (он находится как раз над диваном) и забыла про него. Легла спать, а утром проснулась от того, что течет из носа. Да так сильно, что невозможно было спать. Закапала капли от насморка — бесполезно. На следующий день — свадьба. «Ну, — думаю, — какая там свадьба!» Но все-таки решила полечиться. Отжала сок из лука и чеснока, смешала с растительным маслом и стала закапывать в нос. Немного помогло. Но разве за один день от насморка избавиться?! Ближе к вечеру мне на глаза попался пузырек с каплями валерьянки. Вспомнила, что где-то читала: при насморке надо нюхать валерьянку, медленно, но сильно, втягивая каждой ноздрей по 3 раза. Сделала так перед сном, да еще ушную палочку смочила в валерьянке и смазала в ноздрях. Утром встала — никакого насморка. Всю зиму так и лечилась: как только чувствую, что в носу «защекотало», на ночь нюхаю валерьянку и утром встаю здоровой.

Все могло быть по-другому...

Мне 64 года. Год назад умер муж. Три года его лечили — были камни в почках, страшные боли. Стали делать разные процедуры, дробили камни, а мужу становилось все хуже. Мы с дочерью просили врачей, чтобы проверили другие органы, а те только отмахивались... Сколько денег ушло на лечение! Только когда мужу стало совсем плохо, ему сделали томографию и обнаружили рак почки в последней стадии. До сих пор не могу прийти в себя. Муж был умница, хозяин с большой буквы, руки у него были золотые. Дачу сам построил, только коробку из кирпича сложили, а остальное все сделал сам. Гараж отделал как игрушку, теплицу смастерил. И ведь ни разу не болел, даже у стоматолога не был, все зубы целые, желудок гвозди переваривал, сердце здоровое, давление как у молодого — 120/80. А тут почки... Не понимаю, почему сразу не сделали томографию? Все могло быть по-другому... Муж лежал в тольяттинской больнице №1, в урологическом отделении.

Если ежедневно встречать рассвет с кружкой ароматного кофе, то риск заболеть болезнью Паркинсона заметно снижается, такие выводы сделали японские ученые.

P. S. Простите, что заполнила купон. Ведь рецептами надо делиться бесплатно. Но у меня сейчас очень трудное материальное положение, поэтому дорога каждая копейка.

Тамара Васильевна Фатеева, Тольятти, Самарская обл.

Золото на клумбе

Золотые бархатцы, они же чернобривцы, украшают все приусадебные участки. Их нельзя не любить за яркость цвета, чудный запах. Но мало кому известны чудодейственные свойства этих цветов.

Именно бархатцы черпают из земли золото и медь и отдают эти элементы человеку, если готовить лечебный настой. Один цветок бархатцев (с семенами) измельчают, заваривают в стакане кипятка и принимают по 1/4 стакана 4 раза в день — это однодневная доза лекарства для поджелудочной железы, при сахарном диабете, для успокоения нервной системы и пользы сосудов. Такую же дозу принимают для профилактики. Рекомендуют ее и тем, кто страдает от частых воспалений поджелудочной железы — при панкреатите. Для этого принимают по 1 ст. ложке снадобья через 1-2 часа. Чтобы повысить стойкость организма к простуде, гриппу, различным микробам, после Маковея бархатцы кладут в компоты. Укрепив иммунитет, можно не бояться никаких вирусов. Кстати, компоты с добавлением бархатцев очень ароматны и целебны. В Турции бархатцами приправляют блюдо как специями наравне с базиликом, кориандром, любистоком. Бархатцы делают пищу полезнее и способствуют нормальному пищеварению.

На приёме у окулиста

Глаза разбегаются...

Не миритесь с косоглазием! Вы в состоянии решить эту проблему или снизить степень выраженности косоглазия. Существует специальная лечебная гимнастика для глаз, которая помогает расслабить их тугие, напряженные мышцы, именно это необходимо в лечении косоглазия.

При расслабленных мышцах глаза сами будут стремиться к правильной фокусировке, а не разбегаться в разные стороны.

В основе упражнений лежат следующие принципы:

* сначала нужно добиться релаксации мускулатуры для обеспечения совместного движения глазных яблок;
* затем нужно сфокусировать глаза на одной точке;
* после этого нужно попробовать совместить две картинки, которые видит каждый глаз в отдельности;
* если в процессе выполнения упражнений получится совместить картинки, то косоглазие можно вылечить.

Итак, предлагаем комплекс упражнений.

1 Отведите руку вперед, зафиксируйте глаза на указательном пальце, приближайте палец, не отрывая глаз. Так же повторите, опустив палец вниз и подняв его наверх. Сделайте не менее 16 раз.

2 Отведите глаза как можно дальше вправо-влево, а также вверх-вниз, делайте движения наподобие восьмерок. Повторите не менее 16 раз.

3 Очень полезно следить за предметом, движущимся вперед-назад, например, если кто-то играет в пинг-понг. Полезно смотреть и со стороны игрока, чтобы предмет удалялся и приближался.

4 При длительной нагрузке (работа с документами, за компьютером, просмотр телевизора) нужно время от времени посматривать вдаль, в окно, затем переводить взгляд на близлежащие объекты.

5 Встаньте ровно, повернитесь спиной к солнцу, одной рукой прикройте глаз, который у вас смотрит прямо, и начинайте поворачивать голову и локоть в сторону косящего глаза до того момента, пока на него не упадет отблеск солнца. Повороты нужно делать ритмично, но при этом не забывайте, что вы тренируете мышцы глаз, а не своего тела, поэтому особых усилий при поворотах прикладывать не стоит. За одну тренировку нужно сделать не менее 10 поворотов.

6 Если косит внутрь левый глаз, то для выполнения этого упражнения нужно прикрыть ладонью правый глаз или наложить на него повязку. Встаньте прямо, выставьте правую ногу вперед, затем наклонитесь вперед и потянитесь рукой к носку правой ноги. Далее, не выпрямляясь, поднимите эту руку вверх так, как если бы вы указывали на самолет в небе с левой стороны от вас. Выполнять такие повороты нужно 6-12 раз.

7 Если левый глаз косит наружу, то наклоны вперед нужно делать, выставляя при этом вперед левую ногу, и тянуться правой рукой к носку левой ноги. Рукой вы должны указывать в том направлении, в котором хотите переместить глаз. Если в повороте нуждается правый глаз, то для равновесия нужно выдвигать вперед левую ногу.

Н. И. Мищенко, офтальмолог, врач I категории

НАКЛОНЫ ВПЕРЕД АКТИВИЗИРУЮТ КРОВООБРАЩЕНИЕ В ОБЛАСТИ ГЛАЗ. ЕСЛИ ДОБИТЬСЯ ЖЕЛАЕМОГО РЕЗУЛЬТАТА СРАЗУ НЕ УДАЕТСЯ, НАБЕРИТЕСЬ ТЕРПЕНИЯ — И У ВАС ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!

Был хруст в челюсти...

У меня появился хруст в челюсти, да такой, что, когда ела, приходилось оглядываться, не слышат ли окружающие.

Обратилась к хирургу, он сказал, что челюсть на месте, проблем нет. Пошла к другому — тот осмотрел и сказал, что у меня ревматизм челюсти. Посоветовал полечиться камфорным маслом. Надо нагреть столовую ложку на огне, налить в нее камфорное масло, обмакнуть в него палец и массировать то место, где челюсти смыкаются — у уха. Затем обмакнуть в теплое масло бинт, сложенный в 4 слоя, и приложить к больному месту. Сверху накрыть компрессной бумагой, утеплить ватой и обвязать лицо через подбородок. Делала эти процедуры в течение недели раз в день на ночь, и хруст и боль прошли. А когда внук заболел свинкой, я от него заразилась. Надо же! Мы вместе лечились, прикладывая компрессы с камфорным маслом, но массаж не делали. Вскоре боль и отек прошли. Компрессами с камфорным маслом также лечат больные суставы. Буду рада помочь тем читателям, которые жалуются на хруст в суставах. Спасибо всем за добрые и полезные советы!

Клавдия Кирилловна Фомина, Ростов-на-Дону

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Пригодится

ПРИ артрите и радикулите свежие листья лопуха приложите обратной стороной к воспаленным суставам (сухие листья обдайте кипятком), сверху положите компрессную бумагу (клеенку), слой ваты и закрепите повязкой.

ОТ радикулита 1 стакан спелых косточек абрикосов измельчите и дайте настояться в 0,5 л водки 3 недели на солнце. Растирайте больные места, после растираний хорошо утеплитесь.

УШИБЫ, гематомы и синяки быстро рассосутся, если смачивать в минеральной воде мягкие хлопчатобумажные салфетки и прикладывать к больному месту.

ПРИ ангине 2 зеленые шишки ели кипятите в стакане воды 30 минут, процедите, доведите объем до исходного и полощите горло 5-6 раз в день.

ПРИ хроническом гастрите 1 ст. ложку измельченных листьев салата посевного заварите 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа, процедите и пейте по 1/2 стакана 2 раза в день или по 1 стакану на ночь.

Кое-что новенькое

Решить проблему часто падающих в обморок людей взялись ученые из Амстердама. Они предлагают таким больным отказаться от лекарств и хирургических операций, а в нужный момент просто скрестить ноги. Исследования показали, что это во многих случаях предотвращает или задерживает потерю сознания. Метод уже успешно опробован на добровольцах. Уже год им удается успешно бороться с обмороками таким способом.

Спрашивали? Отвечаем

У МЕНЯ ГУСТАЯ КРОВЬ. ЭТО ОПАСНО?

Врач выписал таблетки для ее разжижения, но я не хочу их пить. Может, можно при помощи продуктов решить эту проблему? И насколько опасно то, что кровь густая?

Ирина Васильевна, Пермский край

Загущение крови может появиться при внутренних болезнях, например печени, а также из-за поврежденных сосудов, при изменениях в оболочке эритроцитов и тромбоцитов. Если кровь не разжижать, то ее вязкость может быть причиной образования тромбов, а они, в свою очередь, могут привести к инфаркту или инсульту.

Поэтому надо всеми способами разжижать кровь. Для этого можно принимать лекарства, которые прописал вам врач, а можно воспользоваться народными средствами. Например, в разжижении крови очень помогают клюквенный морс и томатный сок. Также полезны лимоны, лук, оливковое масло, свекла, рыба, чеснок, семечки подсолнуха, какао. Летом постарайтесь есть землянику, чернику, смородину, вишню, черешню и малину. Кроме того, при опасности тромбообразования надо есть пищу, богатую магнием, поскольку он препятствует образованию сгустков. Магнием богаты овсяная каша и имбирь. Понизить вязкость крови помогут кальмары, тунец, камбала и креветки.

При стригущем лишае 10 г цветков сирени залейте 100 мл спирта, настаивайте 15 дней и смазывайте проблемные места.

СУХО ВО РТУ, ДАЖЕ ТРУДНО ГЛОТАТЬ...

Периодически у меня бывает такая сухость во рту, что даже глотать трудно. В чем причина и чем можно помочь в этой ситуации?

Н. П. Раменский, Сыктывкар

Сухость во рту, или ксеростомия, может возникать по нескольким причинам. Часто в пожилом возрасте это может стать симптомом начинающегося сахарного диабета II типа. Для того чтобы установить, так ли это, необходимо сдать анализ крови на сахар. Сухость во рту может возникать и при поражении слюнных желез в результате двустороннего неврита. Бывает и так называемая лекарственная ксеростомия: после приема многих лекарств слюноотделение может ухудшаться и появляется сухость во рту. К таким медикаментам относятся многие сердечные и гипотензивные препараты, антидепрессанты, транквилизаторы, седативные, антигистаминные, противоотечные, противопростудные средства. Кроме того, появлению сухости во рту способствует курение, употребление большого количества кофе, крепкого чая и алкогольных напитков. Не исключено возникновение сухости во рту на нервной почве. Чтобы снизить сухость:

* полощите рот кипяченой водой;

* пейте больше жидкости, чем обычно;

* используйте сосательные конфеты (леденцы, лучше без сахара), жевательные резинки, а также жуйте стебли сельдерея, кусочки сырой моркови или яблок.

НЕМЕЮТ ПАЛЬЦЫ ЛЕВОЙ РУКИ...

Маме 65 лет. У нее иногда немеют пальцы левой руки — мизинец и безымянный. Врач сказал, что причина — проблемы с сосудами. Какая связь?

Ольга Владимировна, Кемеровская обл.

Если немеют мизинец и безымянный палец на левой руке, это может указывать на нарушение кровообращения в сосудах и даже быть признаком заболевания сердца. Особенно, если онемение происходит ночью и распространяется по внутренней стороне руки до предплечья.

Кстати, онемение в других пальцах рук также может указывать на проблемы в организме. Например, онемение большого и указательного пальцев рук, которое дополняется периодически возникающей болью с наружной стороны предплечья и ослаблением работы суставов, может указывать на заболевание шейных позвонков и межпозвонковых дисков. Это происходит, если сдавливаются нервные корешки. Если немеют указательный и средний пальцы рук со стороны ладони, а неприятные ощущения распространяются по наружной стороне руки, возможны заболевания локтевого сустава, поражение нервного сплетения в области плеча. Не исключена травма локтя.

А. Н. Трошкин, терапевт, врач высшей категории

Такой случай

Под мышкой ! сучье вымя

Для Евгении Ивановны из Иркутской области, автора письма «Кто навсегда избавился от гидраденита? В народе его называют сучье вымя» («Айболит» №1 за 2012 г.), и не только.

Мой сыночек уже девятый год лежит в могиле — погиб на работе в 36 лет. А когда он пришел из армии, у него под мышкой появилось сучье вымя. Господи, как он страдал! Проходит после операции два-три дня — опять возле свежей раны растет 5-6 штук. После шестой операции сын пришел домой белее стены и сказал: «Мама, буду умирать, а резать больше не дам! Знала бы ты, какая это боль!» И тут Господь послал мне доброго человека — бывшего одноклассника. Рассказала ему, какое у моего сына горе, и он научил, что надо делать. Я в тот же день стала лечить сына. Взяла большой кусок хозяйственного мыла, натерла на мелкой терке, залила холодной кипяченой водой и растерла, чтобы получилась масса, похожая на мягкое тесто. Сняла с раны повязку, размяла мыло в лепешку, чтобы покрыть всю рану, и приложила к ней. Обвязала полотенцем, сверху обхватила через плечо простыней, и сын лег спать. Часа в три ночи зовет меня: «Мама, иди сюда. У меня течет из-под повязки какая-то дрянь!» Развязала повязку — и пришла в ужас: из раны торчало шесть страшных гнойных стержней. Я промыла рану раствором марганцовки. И верите — за 3-4 дня рана затянулась, лишь остался чуть видный шрам. Мыло вытянуло весь гной. Так я вылечила еще двоих молодых людей.

Не знаю, из чего сейчас делают хозяйственное мыло, но в советские времена его делали из костей животных. С того времени, как сын вылечился, держу на всякий случай полкуска старого мыла. Если бы вы были рядом, я бы его вам с радостью передала.

...Пишу и плачу, потому что о сыночке своем вспоминаю. Он у меня был единственным ребенком, очень работящим, красивым, жалостливым. Воспитывала его одна — муж погиб в молодости. Всю жизнь работала на мостовых кранах, сильно замерзала — кабина-то железная. Застудила все косточки, теперь сильно болят руки, ноги и позвоночник. После гибели сына было два инфаркта, часто лежу в больницах. Себя пока обслуживаю сама. Потихоньку, но часто хожу на могилку к сыночку, а летом целый день возле него сижу... А сколько слез пролила — одному Богу известно. Ведь я осталась совсем одна. Подруги, с которыми проработала 28 лет на кранах, поумирали. В нашем доме живет одна молодежь. Никто меня не проведывает, живу так: кладбище — тюрьма (так я называю свою квартиру). Денег не хватает даже на лекарства. Теперь еще шпора на пятке привязалась — такая страшная боль! Сколько денег истратила на лечение, но ничего не помогает. Теперь нужна операция, она стоит самое мало 7000 рублей. Помочь мне некому, да и занять не у кого. Мне 70 лет. Если бы сыночек знал, как я свою жизнь доживаю, плакал бы...

P. S. Простите меня, дорогие, что жалуюсь вам на свою жизнь. Мне больше некому все это рассказать. Сейчас никто никому не нужен.

Нина Ивановна Стрелова, пер. Кооперативный, 30, кв. 22, Новый Оскол, Белгородская обл., 309600

Из почты «Айболита»

Скажите холестерину «нет»!

Холестерин, который откладывается на стенках сосудов, не зря называют «ржавчиной жизни». Изуродованные холестериновыми бляшками сосуды тормозят кровоток, как заржавевшие водопроводные трубы. Чтобы предотвратить сосудистую катастрофу, необходимо регулярно очищать сосуды, используя надежные растительные средства.

Атероклефит от компании «Эвалар» — самое популярное растительное средство для снижения уровня холестерина[1]. Изофлавоноиды клевера очищают и защищают сосуды, снижая уровень холестерина в крови[2]. Все это в сочетании с антихолестериновой диетой уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Что даст первый курс Атероклефита? К сердцу и мозгу кровь начнет поступать уже по чистым сосудам. А чистые сосуды — это здоровое сердце.

Своевременно заботьтесь о здоровье сосудов — принимайте Атероклефит! Это поможет снизить риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

Атероклефит является натуральным средством[3] и его можно применять длительно, что особенно важно при повышенном уровне холестерина. Атероклефит не является лекарством и не имеет побочных действий.

Более подробную информацию о препаратах компании «Эвалар» читайте на сайте www.evalar.ru. Будьте здоровы!

Спрашивайте в аптеках!

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 332-95-96.

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

[1] По данным ЗАО «Группа ДСМ» за 2 квартал 2011 г.
[2] Свойства указаны в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы в организме, зависящие от рациона питания.
[3] По содержанию действующих веществ.

РЕКЛАМА Сорг №KZ.16.01.78.003.Е.006785.04.11.
БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

В судьбу внесём поправки

В каком часу родился ваш малыш?

От времени рождения малыша зависят его характер и его будущее. Недаром повитуха, помогавшая Петру I появиться на свет, просила Наталью Нарышкину помучиться еще часок. Царь разгневался, а старуха пояснила: «Если царевич родится в первом получасе, то веку его будет 50 лет, а если во втором, то доживет до 70». А в каком часу родился ваш ребенок?

24.00-02.00. Живому и любопытному малышу всегда нужно быть в курсе всех событий. Обязательно подтолкните его к изучению иностранных языков — у вашего ребенка отличная память. Но есть одно но: ребенок зависим от компании и легко увлекается чужими идеями.

02.00-04.00. В середине ночи рождаются детки-пчелки, трудолюбию которых можно только порадоваться. Они умеют зарабатывать и тратить деньги, легко добиваются поставленных целей. Обладают отменным здоровьем и жизненной силой. Когда малыш повзрослеет, не контролируйте каждый его шаг, не волнуйтесь за него: рассудительность и природная осторожность уберегут его от опасностей. К минусам характера можно отнести плохую коммуникабельность, из-за которой ребенок может отставать в школе.

Люди, рожденные в воскресенье, по статистике намного счастливее тех, кто родился в другие дни недели. У них всегда все получается, и поэтому все им завидуют.

04.00-06.00. Если ребенок родился под утро, то он будет честен, независим и очень упрям. Чтобы не вырастить тирана и деспота, воспитывайте кроху как можно мягче, прививайте терпение и заботу о близких людях. Девочки могут оказаться очень своенравными, а мальчики грубыми и резкими, поэтому очень важно, какой пример будет у них перед глазами. Эти дети относятся ко всему очень серьезно, это помогает стать по-настоящему самостоятельными еще в детстве. Слабая сторона: иногда они поступают плохо только для того, чтобы доказать свою правоту, — настолько сильна у них тяга к лидерству.

06.00-08.00. Утром на свет появляются очень чуткие и ранимые дети, замкнутые в себе и своем мире. У таких детей слабое здоровье, они любят изучать людей и читать. Из них вырастают отличные психологи и творческие натуры.

08.00-10.00. Не удивляйтесь, если к вашему малышу будут тянуться все, кто нуждается в теплом слове и помощи, ведь основные его качества — доброта и обаяние.

10.00-12.00. В это время на свет появляются честолюбивые люди, из которых в будущем вырастают политики. Их с малолетства очень сложно в чем-то переубедить. Они никогда не идут ни у кого на поводу и всегда остаются верными себе и своим принципам. Легко заводят друзей и устанавливают контакты. Лидеры в любом коллективе, но занимаются только тем, что им интересно. Чаще напоминайте малышу: если не выполнять повседневную рутинную работу, ни одна мечта не сбудется.

12.00-14.00. С самого детства эти дети мечтают отправиться в дальние страны. Когда малыш подрастет, так оно и будет — держать его бесполезно. Тяга к путешествиям и перемене мест у него в крови. Лучшее, что вы можете сделать, — дать ребенку хорошее образование: оно поможет ему в жизни. Идеально — отправить на учебу за границу. Никогда не навязывайте ребенку собственное мнение, во многих вопросах он разбирается лучше вас.

14.00-16.00. Если кроха родился днем, жизненные проблемы и неурядицы только закалят его характер, сделают стойким и несгибаемым, способным преодолеть любые преграды, пройти сквозь любые испытания. Будьте готовы к тому, что малыш рано начнет задавать вам недетские вопросы. Отвечайте на них честно и открыто, он поймет. И еще следите за здоровьем, ведь озорник ни в чем не знает меры.

16.00-18.00. У малышей, рожденных во второй половине дня, высока потребность в любви. Они обожают родительскую ласку, объятия и поцелуи, а повзрослев, в поисках любви рано вступают в брак. Способность сопереживать и ставить себя на чужое место делает этих людей добрыми и отзывчивыми. Окружающие за это их просто обожают, но близкие, пользуясь их мягкостью и безотказностью, часто садятся на шею.

18.00-20.00. Вечером рождаются люди, умеющие находить выход даже из самых сложных ситуаций. Что бы ни случилось, такой малыш никогда не опустит руки и не спасует перед трудностями. Эти дети, будучи очень подвижными, как никто другой любят комфорт и удобство, от этого зависит их настроение. Поэтому покупайте им не столько красивую, сколько удобную одежду. Но самое главное, научите кроху искусству компромисса, объясните, что гибкая ветка гнется, да не ломается.

20.00-22.00. Очень подвижные, веселые дети, их любят сверстники, особенно противоположного пола. Они рано заводят романы, артистичны, значит, драмкружок или хореографическая школа — это то, что им нужно.

22.00-24.00. Дети, рожденные на исходе суток, мудрые, ранимые и замкнутые. Они очень привязаны к своим родителям, гордятся ими и во многом копируют. Во взрослой жизни не слишком успешно продвигаются по карьерной лестнице, потому что равнодушны к материальным ценностям. Значение для них имеют только семья и традиции предков, поэтому они часто становятся продолжателями дел отцов и дедов. Важный момент: ребенок тяжело переносит расставания с привычными вещами — школой, домом и даже любимой одеждой. Не стоит его травмировать.

Намотай на ус

● Когда-то сок давали младенцу по капле уже с первого месяца жизни. Теперь педиатры и диетологи считают: желудочно-кишечный тракт ребенка первое время еще не созрел для переваривания фруктов. Фруктовое пюре и сок разрешается детям не раньше 4-5-месячного возраста.

● Дети не любят есть овощи, потому что у них повышена чувствительность к горечи. Почти все малыши скорее съедят яблоко или банан, чем листовой салат или — о, ужас! — брокколи. Что делать родителям, если ребенок на дух не переносит овощи? Заглушать их вкус нежирным йогуртом или кефиром, добавлять в салат яблоко или банан.

● Сколиоз возникает обычно в 6-7 лет, когда резко увеличивается нагрузка на позвоночник в связи с постоянными занятиями в школе. Второй толчок к развитию сколиоза ребенок получает в 12-13 лет — при интенсивном росте. С возрастом искривление позвоночника только усугубляется, а степень деформации усиливается — он как бы закручивается вокруг своей оси.

Стихи наших читателей

...Я БУДУ ЗА ТЕБЯ МОЛИТЬСЯ!

Родился маленький кумир:
Такая нежная Аленка.
Растет, но кажется,
что мир
Жесток для моего ребенка.
Колени, сбитые до крови,
Растерянный, плаксивый вид...
Но вот она опять бежит,
Ее ничто не остановит.
Беги, любимая, вперед!
От бед людских нельзя
укрыться.
Коленка скоро заживет.
...Я буду за тебя молиться.

КУДА ДЕВАЛАСЬ КУКЛА МАНЯ?

А я у времени спрошу:
«Куда девалась
кукла Маня?»
Но быстротечное обманет,
Я снова правды попрошу.
Сказало время:
«Может быть,
Тебе найти другую Маню?»
Решаюсь новую купить,
И пусть она родною станет.

Наталья Владимировна Оконечниц, Михайловск, Ставропольский край

На приёме у педиатра — *Прикинь на себя*

Советы и ответы

МЫ ЗАЧАЛИ РЕБЁНКА ПОСЛЕ АЛКОГОЛЯ...

Так получилось, что мы с мужем зачали ребенка после употребления алкоголя. Недавно прочитала, что дети, зачатые пьяными родителями, рождаются уродами. Насколько велика вероятность, что у меня все будет хорошо?

Ирина Н., Курская обл.

Сперматозоиды формируются задолго до семяизвержения (цикл их развития 3 месяца), яйцеклетки также формируются не в день зачатия. Так что наибольший вред организму в плане зачатия наносит не употребление алкоголя в день зачатия, а его систематическое употребление родителями до наступления беременности. Поэтому родителям надо за 3 месяца до зачатия исключить употребление алкоголя и никотина. Но с другой стороны, в сперме всегда присутствуют сперматозоиды-«уродцы» (половые клетки с различными патологиями). В обычных условиях здоровые сперматозоиды чаще всего обгоняют больных. Однако алкоголь, попавший в кровь непосредственно перед зачатием, приводит к уменьшению подвижности и даже гибели нормальных сперматозоидов. В итоге «больные» сперматозоиды могут первыми «добежать» до яйцеклетки. Значит, употребление алкоголя перед самым зачатием значительно повышает риск выкидыша и рождения ребенка с патологией. Поэтому надо постоянно наблюдаться у врача.

МОЖНО ЛИ ДАВАТЬ КРАСНУЮ ИКРУ?

Известно, что красная икра очень полезна. Нужно ли ее давать ребенку? Насколько она полезна для растущего организма?

Ольга Н., Рязанская обл.

В красной икре помимо витаминов содержится очень много жиров, а также соли. Поэтому она не всегда полезна детям, так как у них может повышаться давление, возникать нарушение работы желудочно-кишечного тракта, а также аллергия. Поэтому вовсе необязательно специально кормить детей первых трех лет жизни красной икрой только потому, что «она полезна». Да и в более старшем возрасте икру стоит давать разве что детям, которые очень плохо едят и отстают в физическом развитии.

СЫН НИКАК НЕ ХОЧЕТ СПАТЬ ОДИН

Сыну 2 года. Он никак не хочет спать один. Среди ночи встает и идет к нам...

Зоя, Томск

Придется какое-то время, возможно до полугода, пожертвовать своим спокойным сном, чтобы приучить сына спать одному. Сначала выясните, почему он приходит к вам. Может быть, от ночных страхов ищет у вас защиты? В любом случае запаситесь терпением. Попробуйте действовать так. Когда сын пришел к вам первый раз и говорит, что не хочет спать один, ласково с ним поговорите, поцелуйте, но потом проводите к его кроватке. Если пришел во второй раз, поцелуйте, но, не разговаривая, проводите в кровать. В третий раз — просто проводите в кровать.

Чтобы сынишке спокойнее было засыпать, подберите вместе с ним игрушку для сна. Вначале ее можно класть между собой и сыном, создавая преграду между вами. Не забывайте и о ритуалах укладывания. Психика детей требует определенной упорядоченности, привычные ритуалы создают атмосферу безопасности и спокойствия. Теплая ванна, сказка или песенка, чашка теплого молока, поглаживание по головке — и малыш готов ко сну. Ведь все в порядке, и ему спокойно.

Если перекладывание в свою кровать сопровождается постоянным плачем и кроха долго не может успокоиться, лучше откажитесь от приучения и начните снова через пару месяцев, ведь ни одно правило или порядок не стоит потрепанных нервов мамы и малыша.

П. М. Сафронова, педиатр, врач I категории

У внучки большая лопоухость...

АВОПРОС

Внучке 3,5 года. Все бы ничего, но у нее большая лопоухость. Мы волнуемся. Когда девочка пойдет в школу, дети будут дразнить ее, издеваться. Можно ли исправить этот дефект? Думаю, потребуется операция. Но в каком возрасте рекомендуется ее делать и не опасно ли это для здоровья?

Валентина Ивановна, Таганрог, Ростовская обл.

Лопоухость оперируют у детей только с 7-летнего возраста. Если кто-то из специалистов предложит сделать это раньше, не соглашайтесь! Ушная раковина растет до 7 лет. Вмешательство может только навредить, добавив косметические дефекты. Когда формирование ушной раковины закончено, никакой сложности для опытного специалиста операция не представляет. Тогда и обращайтесь к хирургу. Детям операция проводится под общим наркозом, взрослым — под местным.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

ВИКТОРИНА «В МИРЕ ЖИВОТНЫХ»

1 000 000 РУБЛЕЙ* ГЛАВНЫЙ ПРИЗ

Расшифруйте 5 названий животных и впишите ответы в сетку. Составьте одно ключевое слово и сообщите его нам, позвонив по указанному ниже телефону.

		3			
				4	
	2				
1					5

- ШАЛОДЬ
- БАКАСО
- АРОКОВ
- ЛИКРОК
- ИЦАЛИС

ОТВЕТИВ В ТЕЧЕНИЕ 10 ДНЕЙ,
Вы можете получить
ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ПРЕМИЮ В РАЗМЕРЕ 50 000 рублей!*

Всем участникам – уникальное предложение от «НА ДОМ»

На правах рекламы

ЗВОНИТЕ СЕЙЧАС ПО БЕСПЛАТНОЙ ЛИНИИ

8 800 100 00 36

или зарегистрируйте свое участие на сайте www.1000prizov.ru

Код акции: 03.7833.68.871.1

* УСЛОВИЯ АКЦИИ. МАРКЕТИНГОВАЯ АКЦИЯ ПРОВОДИТСЯ ООО «ПОЧТА СЕРВИС» С 1.05.12 ПО 31.08.12 С ГЛАВНЫМ ПРИЗОМ 1 000 000 РУБЛЕЙ. НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ КОНКУРСОМ, ИГРОЙ, ЛОТЕРЕЕЙ ИЛИ ПУБЛИЧНЫМ ОБЕЩАНИЕМ НАГРАДЫ. ВСЕМ УЧАСТНИКАМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ РАЗГАДАТЬ 1 КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО. КЛИЕНТЫ, СДЕЛАВШИЕ ЗАПРОС НА ПОЛУЧЕНИЕ НАБОРА ДОКУМЕНТОВ ИНФОРМАЦИОННОГО ХАРАКТЕРА С УКАЗАНИЕМ ОТВЕТА ПО НАСТОЯЩЕМУ РЕКЛАМНОМУ ОБЪЯВЛЕНИЮ В ПРЕССЕ И ПОЛУЧИВШИЕ РАССЫЛКУ ВМЕСТЕ С КАТАЛОГОМ, А ТАКЖЕ СДЕЛАВШИЕ И ОПЛАТИВШИЕ ЗАКАЗ ТОВАРОВ ИЗ ПРИЛОЖЕННОГО КАТАЛОГА ОРГАНИЗАТОРА, ПРЕТЕНДУЮТ НА ПОЛУЧЕНИЕ ГЛАВНОГО ПРИЗА В РАЗМЕРЕ 1 000 000 РУБЛЕЙ В ФИНАЛЕ АКЦИИ. КЛИЕНТЫ, СДЕЛАВШИЕ ЗАКАЗ ПЕРВЫМИ, ПРЕТЕНДУЮТ НА ПОЛУЧЕНИЕ ЖК-ТЕЛЕВИЗОРА ИЛИ ЕГО ДЕНЕЖНОГО ЭКВИВАЛЕНТА В РАЗМЕРЕ 50 000 РУБЛЕЙ (ОБЛАДАТЕЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕМИИ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ В СООТВЕТСТВИИ С ДАТОЙ ЗАКАЗА В ФИНАЛЕ АКЦИИ НЕСЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ ИЗ ЧИСЛА КЛИЕНТОВ, СДЕЛАВШИХ СВОИ ЗАКАЗЫ ПЕРВЫМИ). МОДЕЛЬ, МАРКА, КОМПЛЕКТАЦИЯ И ДРУГИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЖК-ТЕЛЕВИЗОРА ОПРЕДЕЛЯЮТСЯ НА УСМОТРЕНИЕ ОРГАНИЗАТОРА И МОГУТ НЕ СОВПАДАТЬ С ОЖИДАНИЯМИ УЧАСТНИКОВ. А ТАКЖЕ МОГУТ ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ ИХ ИЗОБРАЖЕНИЙ НА ИНФОРМАЦИОННЫХ МАТЕРИАЛАХ. ПРИ ЭТОМ ПРАВО ВЫБОРА МЕЖДУ ПРЕДОСТАВЛЕНИЕМ ЖК-ТЕЛЕВИЗОРА ИЛИ 50 000 РУБЛЕЙ ФИРМА ОСТАВЛЯЕТ ЗА СОБОЙ. ОБЛАДАТЕЛЬ ГЛАВНОГО ПРИЗА (ГЛАВНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ) И ОБЛАДАТЕЛЬ 50 000 РУБЛЕЙ БУДУТ ОПРЕДЕЛЕНЫ В ФИНАЛЕ АКЦИИ 31.08.12 НЕСЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ, СОГЛАСНО ДЕЙСТВУЮЩИМ «ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВЫХ АКЦИЙ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ», С УЧЕТОМ СУММЫ ЗАКАЗА, ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ ЗАКАЗА, ФАКТА ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ДАННОМУ ЗАКАЗУ, ВКЛЮЧАЯ СТОИМОСТЬ ЕГО ОБРАБОТКИ, ИЗ ЧИСЛА ВСЕХ ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫХ УЧАСТНИКОВ, ВЫПОЛНИВШИХ НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ ЗАКАЗА И ОПЛАТЫ ТОВАРОВ. ПРИ УСЛОВИИ ОПЛАЧЕННОГО ЗАКАЗА ИЗ ПРЕДЛОЖЕННОГО КАТАЛОГА ОРГАНИЗАТОРА УЧАСТНИКИ АКЦИИ ПОЛУЧАЮТ СЮРПРИЗ, ОПРЕДЕЛЯЕМЫЙ НА УСМОТРЕНИЕ ОРГАНИЗАТОРА (КОЛИЧЕСТВО СЮРПРИЗОВ СООТВЕТСТВУЕТ КОЛИЧЕСТВУ УЧАСТНИКОВ, ВЫПОЛНИВШИХ НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ). УЧАСТИЕ В МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ РЕГИСТРИРУЕТСЯ ДО 27.08.12 (ПО ПОЧТОВОМУ ШТЕМПЕЛЮ). ПОДРОБНЫЕ УСЛОВИЯ АКЦИИ УКАЗАНЫ В КОНВЕРТЕ С КАТАЛОГОМ ОРГАНИЗАТОРА, ВЫСЫЛАЕМОМ ВСЕМ УЧАСТНИКАМ, ПРИСЛАВШИМ СВОИ ОТВЕТЫ. ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ УСЛОВИЕМ ДЛЯ РЕГИСТРАЦИИ УЧАСТИЯ В АКЦИИ ЯВЛЯЕТСЯ ЗАКАЗ, ОПЛАТА ТОВАРА ИЗ ПРЕДЛАГАЕМОГО КАТАЛОГА ОРГАНИЗАТОРА, А ТАКЖЕ ОТСУТСТВИЕ ВОЗВРАТА. КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ ОГРАНИЧЕНО СРОКОМ ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ. ОРГАНИЗАТОР: ПРОДАВЕЦ ТОВАРОВ ДИСТАНЦИОННЫМ СПОСОБОМ ООО «ПОЧТА СЕРВИС». АДРЕС ДЛЯ СПРАВОК: 127220, МОСКВА, НИЖНЯЯ МАСЛОВКА, Д. 9. ОГРН 1037749021115. ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ ИЛИ ВЫИГРЫШЕЙ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АКЦИЙ, СРОКАХ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ИХ ВРУЧЕНИЯ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ В (800) 100-00-36.

РЕКЛАМА | С. 67

У мамы депрессия

Большинство женщин переживает ее втихомолку, стыдясь себя. На самом деле послеродовая депрессия не блажь, а серьезное расстройство, которое нельзя игнорировать. Ведь она отражается на всех членах семьи, а особенно сильно — на ребенке.

Депрессия может быть ранней и поздней. Ранняя послеродовая депрессия появляется на 1-3-й день после родов. Поздняя послеродовая депрессия развивается постепенно, незаметно для женщины и «накрывает» в острые моменты. Ищем причины.

ГОРМОНЫ РАСШАЛИЛИСЬ...

Депрессия вызвана колебаниями уровня гормона пролактина перед тем, как приходит молоко. Депрессия может проявляться в виде раздражительности и плаксивости. **Что делать?** Как можно больше отдыхать, спать вместе с новорожденным, в его режиме, по возможности отрешиться от бытовой суеты. Как только грудное кормление налаживается, такая депрессия обычно проходит.

Как можно больше отдыхайте, спите вместе с новорожденным, в его режиме, по возможности отрешитесь от бытовой суеты.

РОДЫ ПРОШЛИ НЕ ИДЕАЛЬНО

По наблюдениям врачей, после благополучных естественных родов послеродовая депрессия возникает крайне редко. Но роды не всегда проходят идеально, и, как следствие, — депрессия. **Что делать?** Можно доверить свои переживания бумаге. Важно снова полюбить себя.

ВЫ УСТАЕТЕ И НЕДОСЫПАЕТЕ

Ночью приходится просыпаться по плачу ребенка, день полон однообразных забот, порой даже принять душ нет времени... **Что делать?** Помнить, что ребенку нужна здоровая и счастливая мама, а не ваши героические жертвы. Не доводите себя до такого состояния. Если не выспались ночью, спите вместе с ребенком днем. Носите малыша на себе, в «кенгуру», кормите по требованию — чем лучше вы подстроитесь друг под друга, тем меньше он будет плакать, а вы — волноваться. Привлекайте близких к домашним делам и прогулкам. Не стесняйтесь объяснять им, что их помощь необходима.

НЕ ХВАТАЕТ ПОМОЩНИКОВ

Для матери очень важна поддержка мужа, родных, друзей. К сожалению, порой они не в состоянии ее оказать **Что делать?** Рождение ребенка — кризис для всей семьи. Маме не нужно вовлекаться в конфликты. Сглаживайте углы и поменьше обращайте внимание на мелочи. Станьте флегматиком, этим вы защитите и себя, и ребенка. Если конфликты возникают постоянно и кажутся неразрешимыми, ищите хорошего семейного психолога.

ВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ НЕ ГОТОВЫ К МАТЕРИНСТВУ

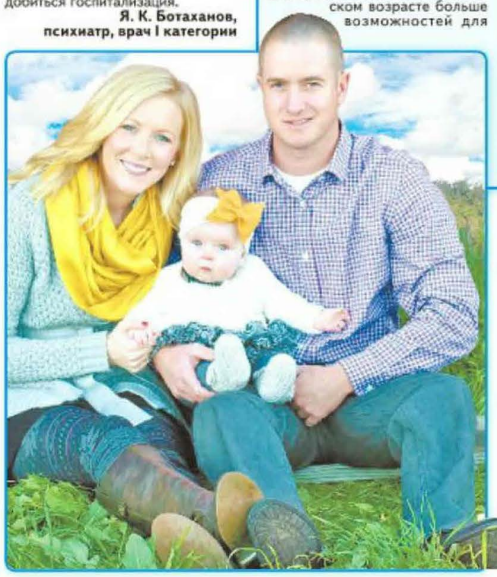
Именно сейчас могут всплыть детские травмы женщины, психологические страхи и тревоги. Часто эти травмы передаются из поколения в поколение: женщина бессознательно воспроизводит поведение своей матери. **Что делать?** От того, как вы поведете себя сейчас, зависит, какой вы будете матерью. Осознанные проблемы уходят и больше не возвращаются.

БЕЗ ПСИХИАТРА НЕ ОБОЙТИСЬ

Иногда послеродовая депрессия столь глубока, что лучше не пытаться справиться с ней самостоятельно. Отправляйтесь к психиатру, если:

* сразу после родов вы буквально не похожи на себя, ведете себя странно, не можете объяснить своих действий и эмоций. Так бывает, если психика не выдерживает стресса родов и проявляется психическое заболевание, до того не дававшее о себе знать;
* спустя неделю-месяц после родов появляются раздражительность, апатия, нарушение сна и аппетита, головная боль, слабость, колебания давления — это признаки послеродовой депрессии. Если упустить время, может понадобиться госпитализация.

Я. К. Ботаханов, психиатр, врач I категории



Пригодится

ЕСЛИ МАЛЫШ СТРАДАЕТ НЕВНИМАТЕЛЬНОСТЬЮ, ПОМОГИТЕ ЕМУ С ПОМОЩЬЮ ИГР. РАЗЛОЖИТЕ НА СТОЛЕ НЕБОЛЬШИЕ ПРЕДМЕТЫ: ИРИСКУ, КЛЮЧ, КУСОЧЕК МЕЛА И ЛАСТИК (НЕ БОЛЬШЕ 4 ПРЕДМЕТОВ, ПОТОМ ИХ МОЖНО УВЕЛИЧИВАТЬ ДО 10). ПРЕДЛОЖИТЕ РЕБЕНКУ ЗАПОМНИТЬ ВСЕ, ЧТО ЛЕЖИТ НА СТОЛЕ. ПУСТЬ ОН ОТВЕРНЕТСЯ И ПЕРЕЧИСЛИТ ВСЕ ПРЕДМЕТЫ.

На приёме у стоматолога

ИЗ-ЗА ЧЕГО БЫВАЕТ НЕПРАВИЛЬНЫЙ ПРИКУС?

И в каком возрасте ребенка нужно показать ортодонту, чтобы его исправить?

Ирина Соловьева, Курск

Среди причин неправильного прикуса распространены наследственные аномалии, которые проявляются уже с рождения. Также среди детских причин неправильного прикуса — нарушения прорезывания зубов, вредные привычки, такие как сосание пальца, затянувшийся период сосания соски, рахит. Основной бич для прямизны зубов — перенесенные в раннем возрасте болезни горла и носа. Нарушенное носовое дыхание изменяет форму челюстей и, следовательно, направление роста зубов.

Многие не имеют ни малейшего представления, когда и куда обращаться с проблемой неправильного прикуса у своих детей. Хотя в идеале надо показывать детей стоматологам с ранних лет. Лучше всего, если малыша показать специалисту еще до прорезывания молочных зубов. В детском и юношеском возрасте больше возможностей для исправления прикуса, потому что меньше плотность костной ткани челюстей и лучше подвижность зубов. Лучший возраст для выявления будущих проблем с зубами — 5-6 лет. Именно в это время достаточно простимулировать рост челюстей, чтобы помочь формированию правильного прикуса. В любом случае, чем раньше вы приведете ребенка к стоматологу, тем меньше лечения ему потребуется в будущем.

ЗАПЕЧАТЫВАНИЕ ФИССУР — ЧТО ЭТО ЗА ПРОЦЕДУРА?

У сына прорезались первые постоянные зубы. Мне посоветовали сделать запечатывание фиссур. Что это за процедура и зачем она нужна?

И. Н. Егорова, Иркутская обл.

Самые первые постоянные зубы (шестые, жевательные) прорезываются позади молочных. Их часто принимают за молочные: как следует не чистят, не спешат лечить, а когда спохватываются, бывает поздно: кариес зашел далеко. Поэтому у многих взрослых жевательные зубы в пломбах. Эмаль на этих зубах еще незрелая, на жевательной поверхности сильно выражены бугры и углубления — это и есть фиссуры. В этом случае врачи рекомендуют делать запечатывание фиссур. После профессиональной чистки и сушки зубов в фиссуры заливают герметик — обычный композиционный пломбировочный материал. Зубу эта процедура не приносит никакого вреда. Герметик через 5-6 лет стирается или выпадает. Кстати, зарубежные стоматологи всем детям запечатывают фиссуры — это защищает их от кариеса.

Полезно знать

■ ПРИВЫЧКА РЕБЕНКА СОСАТЬ ПАЛЕЦ МОЖЕТ ИСПОРТИТЬ ПРИКУС. ПОЭТОМУ БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЕЕ И НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ЗАКРЕПИТЬСЯ ЭТОЙ ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКЕ.

■ ВЕРХНИЕ И НИЖНИЕ ЗУБЫ ДОЛЖНЫ СОПРИКАСАТЬСЯ ТОЛЬКО ПРИ ЕДЕ И РАЗГОВОРЕ. В ОСТАЛЬНОЕ ВРЕМЯ СОМКНУТЫ ТОЛЬКО ГУБЫ, НО НЕ ЗУБЫ. ИНАЧЕ ПОЯВИТСЯ ЛИШНЯЯ НАГРУЗКА НА ВИСОЧНО-ЧЕЛЮСТНОЙ СУСТАВ.

■ НЕ ПОКУПАЙТЕ РЕБЕНКУ ЧАСТО ЖЕВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗИНКИ: ВИСОЧНО-ЧЕЛЮСТНОЙ СУСТАВ НЕ ПРИСПОСОБЛЕН К ПОСТОЯННОМУ И ДЛИТЕЛЬНОМУ ЖЕВАНИЮ. ПРИ НЕПРАВИЛЬНОМ ПРИКУСЕ ЭТО ЕЩЕ БОЛЬШЕ ОСЛОЖНИТ СИТУАЦИЮ.

Чтобы ребёнок не страдал энурезом...

* Не высаживайте ребенка сонным на горшок, иначе вы закрепите патологический рефлекс: мочиться можно и во сне.
* Важно: если ребенок проснулся мокрым, пусть сам поменяет белье и простыню. Так зафиксируется нужный рефлекс: мочиться в постель плохо, так делать нельзя.
* Не злоупотребляйте памперсами — именно они способствуют закреплению рефлекса: мочиться ночью в постель можно.
* На ночь снимайте памперсы, приучайте ребенка к горшку как можно раньше.

Не навреди — Советы дерматолога

Родимые пятна

Сразу после рождения ребенка или в течение нескольких недель на его теле появляются родинки. Некоторые из них неопасны, а другие требуют особого внимания.

*** Чаще всего встречается родимое пятно оранжево-розового цвета.** Оно представляет собой россыпь мелких красных пятнышек, расположенных в нижней части затылка, на переносице или на веках. О таких пятнах говорят, что они «оставлены клювом аиста». Эти пятна не требуют лечения и обычно исчезают после первого года жизни.

*** Если вы заметили у ребенка родимое пятно красного, розового или синеватого цвета,** которое слегка возвышается над кожей, сообщите о нем дерматологу или педиатру. Такие родинки называются сосудистым невусом, при котором кровеносные сосуды расположены очень близко к коже, поэтому гемангиомы могут быть опасны для ребенка.

*** Гемангиома** — доброкачественная опухоль, развивается из кровеносных сосудов. Обычно она появляется через несколько недель после рождения ребенка в форме плоского красного пятна и продолжает расти, пока малышу не исполнится год. После этого обычно бледнеет. К тому времени, когда ребенок идет в детский сад, пятно практически незаметно, а к девяти годам исчезает у 90% детей.

*** Пламенеющий невус, или «винное пятно»** — родимое пятно, состоит из паукообразных расширенных кровеносных сосудов кожи. Эти плоские красные пятна чаще всего появляются на лице и голове. Как и гемангиомы, они растут вместе с ребенком, но не бледнеют и не становятся менее заметными. Поскольку «винные пятна» довольно заметны и в дальнейшем могут превратиться в серьезный косметический дефект, их надо лечить, пока ребенок еще не вырос. Хирургическим путем их удалить невозможно, для этого используют лазерную терапию или инфракрасное излучение. В большинстве случаев родимое пятно становится менее видимым уже после первой процедуры, но может потребоваться и несколько сеансов.

И. Н. Стеценко, врач-дерматолог

Сам себе доктор

От экземы сварите вкрутую 10-15 яиц. Выньте желтки. Надев каждый желток на вилку или спицу, подержите его над огнем свечи, пока желток не потечет. Капли собирайте в чашку. Этим «маслом» густо смажьте марлю и наложите на пораженное место. Меняйте повязку через каждые 2 дня. Целлофан прикладывать не надо. Лечение продолжайте до полного выздоровления.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Эвалар На вопросы отвечает «Эвалар»

В вопросах укрепления здоровья – доверьтесь профессионалам. Фармацевтическая компания «Эвалар» сегодня – настоящий эксперт в области натуральных средств для укрепления здоровья. «Эвалар» создает новые оригинальные препараты, совершенствует рецепты мира, делает доступными для всех самые эффективные, проверенные и надежные природные средства. «Эвалар» выращивает лекарственные травы в предгорьях Алтая, сберегая природу от исчезновения.

У вас есть вопросы? Спрашивайте! На вопросы о самых последних новинках отвечают специалисты компании «Эвалар».

☎ 8-800-200-52-52

Существуют ли натуральные средства, повышающие вероятность зачатия у женщин?

Н.К., Норильск

ГИНЕКОЛЬ — ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ СТАТЬ МАМОЙ!

Да, такие средства есть — например, **Гинеколь**. Это патентованное[1] нелекарственное средство на основе **экстракта травы боровой матки**, усиленной комплексом трав.

Боровая матка (ортилия однобокая) хорошо известна многим женщинам - отвары и настои из нее в народе применялись веками; и лишь недавно успешный опыт ее применения получил научное обоснование. Как выяснилось, трава боровой матки содержит биологически активные вещества, которые гармонизируют гормональный фон женщины и повышают фертильность (способность к зачатию)[2].

Но просто травы, применяемые в форме настоев и отваров имеют свои недостатки. Во-первых, сложно соблюсти точность дозировки при их приготовлении, во-вторых, многие травяные настои отличаются горьким вкусом. В Гинеколе эти проблемы устранены. **Удобная форма выпуска** — таблетки, покрытые оболочкой, — позволяет комфортно принимать Гинеколь в течение всего курса. А **точность дозировки действующих веществ** обеспечивается высокими стандартами фармацевтического производства «Эвалар». В каждой таблетке Гинеколя — травяные экстракты, чья сила в десятки раз превосходит силу самих трав. Гинеколь действует мягко, подготавливая женский организм к будущему материнству и **способствуя сохранению репродуктивного здоровья**[3]. 80% женщин, применявших Гинеколь, советуют его своим знакомым[4]!

Знаю, что в Европе для решения «мужских» проблем используются препараты на основе пальмы сабаль. Но они очень дорогие. Есть ли российский аналог европейских препаратов?

Виктор, Псков

«ПРОСТАСАБАЛЬ» — ДОСТУПНОЕ РЕШЕНИЕ «МУЖСКИХ» ПРОБЛЕМ

«Простасабаль» — отечественный препарат, разработанный специально для мужчин. **Его цена привлекательнее европейских аналогов**, а изготовлен он также из сырья фармацевтического качества. Препарат содержит экстракт пальмы сабаль в оптимальной дозировке, усиленный лекарственными травами и микроэлементом цинк, незаменимым для мужского здоровья. В комплексе, это улучшает функциональное состояние мочеполовой системы, оказывая мужскому организму необходимую поддержку.

Принимайте «Простасабаль», не дожидаясь проявления «мужских» проблем.

P.S. Запомните, препараты на основе пальмы сабаль широко используются в Европе и Америке. Они снижают воспаление, улучшают репродуктивную функцию, предупреждают застой крови в органах малого таза, облегчают затрудненное мочеиспускание[5].

Мы с мужем — люди интеллектуальных профессий. Наша дочь — студентка, а сын — школьник. Какие витамины для мозга вы бы нам посоветовали?

Алла С., Новосибирск

С ВИТАМИНАМИ ДЛЯ МОЗГА «ОСТРУМ» ЛЕГЧЕ РАБОТАТЬ И ПРОЩЕ УЧИТЬСЯ!

Как известно, любой умственный труд связан с приемом и переработкой информации, требующей повышенного внимания и напряженной памяти. Вам и вашим детям подойдут витамины для мозга **«Острум»**, специально разработанные компанией «Эвалар» в помощь людям умственного труда, студентам и школьникам!

В составе препарата сбалансированный комплекс микроэлементов и витаминов для мозга, среди которых — незаменимый «витамин интеллекта» холин. Холин улучшает работу клеток мозга, ускоряет прохождение нервных импульсов, благодаря чему в работу включаются даже т.н. «спящие» клетки мозга. В результате повышается концентрация внимания, тренируется память, развивается творческое мышление[1]. Кроме того, «Острум» повышает ваши логические способности! Ваш мозг становится настоящим «суперкомпьютером» с максимально возможным уровнем быстродействия!

С витаминами для мозга «Острум» станет легче работать и проще учиться!

У меня артрит, часто мучают боли в суставах и позвоночнике. А после приема многих лекарств начинает болеть желудок. Какое растительное лекарство можно добавить к моему лечению, чтобы снизить дозировку синтетических средств?

Н.И. Шубина, Самара

«НАСТОЙКА САБЕЛЬНИКА ЭВАЛАР» ПОЗВОЛИТ СНИЗИТЬ ДОЗИРОВКУ СИНТЕТИЧЕСКИХ ЛЕКАРСТВ

Попробуйте в комплексной терапии лекарственную «Настойку сабельника» (ЛС-002431) от компании «Эвалар». При совместном применении с другими лекарствами (НПВП) «Настойка сабельника» усиливает их эффект, позволяя снижать их дозировку.

Клинические испытания, координированные Институтом ревматологии РАМН, показали, что «Настойка сабельника Эвалар», применяемая в комплексной терапии, лечит суставы при артритах и артрозах, снимая воспаление и боль. При приеме внутрь «Настойка сабельника» быстро всасывается и разносится по кровяному руслу, «отыскивая» и «отсекая» боль.

«Настойка сабельника» производства «Эвалар» лечит суставы и позвоночник бережно, не повреждая слизистую ЖКТ, а значит, ее можно принимать длительно для поддержания достигнутого результата. Для тех, кому боли в суставах и позвоночнике не дают полноценно жить и работать, «Настойка сабельника Эвалар» — просто находка!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Поливитамины «Биоритм»: утром – фрукты, вечером – овощи!

Совершенно новые витамины предлагает компания «Эвалар». Это Поливитамины «Биоритм», в которых польза витаминов и минералов соединена с жизненной энергией фруктов и овощей.

Для лучшего усвоения витамины и минералы распределены на две таблетки: утреннюю с фруктами и вечернюю с овощами — в соответствии с биоритмами человека и рекомендациями ученых.

Современный сбалансированный комплекс Поливитамины «Биоритм» на основе фруктового и овощного микса содержит 11 важнейших витаминов и 8 минералов для максимального восполнения витаминного дефицита с учетом особенностей российского рациона питания.

Поливитамины «Биоритм» помогут вывести организм из зимней спячки, укрепить его защитные силы, повысить жизненный тонус и работоспособность. Бодрость и хорошее настроение будут вашими спутниками в течение всего дня!

Принимая Поливитамины «Биоритм», вы наполняете свой организм жизненной энергией фруктов и овощей, важнейшими витаминами и минералами. С Поливитаминами «Биоритм» на основе натуральных фруктов и овощей вы будете чувствовать себя в прекрасной форме круглый год!

Более подробную информацию о препаратах компании «Эвалар» читайте на сайте www.evalar.ru. Будьте здоровы!

Спрашивайте во всех аптеках города, а также по телефонам: Москва фирменные аптеки «Эвалар» на Тверской тел. (495) 692-39-11; на Зубовском тел. (499) 246-36-37; на Павелецкой тел. (495) 953-10-87; на Новослободской тел. (499) 973-12-46; на Октябрьской тел. (499) 230-18-71; на Мясницкой тел. (495) 623-33-40; доставка по Москве «Столица-Медикл» 755-93-98; **Санкт-Петербург** аптечная сеть «Озерки» 603-00-00; а также по тел. 450-04-50, 714-72-72, 430-61-30, 574-07-06, 710-26-70, 375-19-19; **Барнаул** 612-577; **Благовещенск** 513-333; **Владивосток** 404-404; **Вологда** 723-031, 519-861, 729-131; **Екатеринбург** 382-06-18, 321-39-26; **Ижевск** 512-239, 454-347, 505-505, 527-292; **Иркутск** 235-057, 292-569; **Казань** 299-91-21, 295-90-00; **Калуга** 560-917; **Кемерово** 539-090, 537-466; **Киров** 571-571; **Кострома** 351-041; **Красноярск** 227-77-09; **Краснодар** 255-78-04, 255-44-95; **Магнитогорск** 401-111; **Нижневартовск** 463-875, 499-466, 499-464, 448-101; **Нижний Новгород** 428-72-21; **Новосибирск** 354-73-61, 341-10-87, 217-22-55; **Норильск** 483-680; **Нягань** 554-70; **Омск** 445-515, 452-824, 253-362; **Пермь** 219-84-84; **Ростов-на-Дону** 273-81-10, 219-41-93; **Рязань** 968-787; **Самара** 952-82-11; **Саратов** 736-288; **Смоленск** 384-944; **Сургут** 353-745; **Тольятти** 600-245; **Томск** 559-655, 513-999; **Тула** 476-800; **Тюмень** 462-619; **Уфа** 292-56-92, 284-11-56, 223-21-60; **Чебоксары** 451-545; **Челябинск** 778-54-58, 232-33-13, 267-50-00; **Чита** 324-970; **Югорск** 725-36; **Южно-Сахалинск** 224-687.

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 332-95-96.

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

[1] Патент РФ №2320361

[2] По материалам сайта medpractik.ru

[3] Свойства препарата подтверждаются сертификатом соответствия системы добровольной сертификации «Марка года» №МГ RU.001.П0639 и указаны в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы в организме, зависимые от рациона питания (не лечебного действия)

[4] По данным опроса покупателей в аптеках

[5] Ефремов А.П. Маленькая пальма с большим будущим // Лекарственные растения. – 2002. – №3(4). – С. 15–16

[6] Сертификат соответствия СДС «Марка года» №МГ RU.001.П0778

СоГР № RU.77.99.11.003.E.052688.12.11, СоГР № KZ.16.01.78.003.E.006789.04.11, СоГР № RU.77.99.11.003.E.014938.05.11, СоГР № RU.77.99.11.003.E.038428.09.11.
РЕКЛАМА С 18 БАД НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. Реклама

Прошу помощи

Я уже не узнаю себя в зеркале: выпадают волосы, лицо в угрях...

Три года назад сделала аборт, и с тех пор мучаюсь постоянными воспалениями. Вначале мазок показывал наличие стафилококка, и меня лечили антибиотиками. Потом на УЗИ в матке обнаружили полип размером 16 мм и удалили его. Но и после этого воспаление не прошло. Я сама стала принимать различные антибиотики в надежде вылечиться, но это давало лишь временный эффект. В результате самолечение привело к осложнениям на почки, печень и сердце, а также к аллергии. Похудела, выпадают волосы, лицо покрылось угрями. Я уже не узнаю себя в зеркале. Муж меня бросил, так как у нас с ним не было близости. Гинеколог сказала, что пролечила меня всем чем можно и это заболевание у меня на всю жизнь. А я никак не могу привыкнуть к постоянной тянущей боли внизу живота. Ездила в Бишкек, в Национальный госпиталь материнства и детства, обращалась к гинекологу-эндокринологу, сдала анализы на хламидиоз, папилломавирус, прошла УЗИ. Поставили диагноз герпес, аднексит, эндометрит и порекомендовали жить половой жизнью и родить ребенка.

Пролистала подшивку «Айболита» и в №24 за 2006 год нашла статью «Аденоматоз матки». Обнаружила у себя симптомы этого заболевания: боли во время и после менструации, коричневые, ржавые выделения за несколько дней до месячных, сухость во влагалище. Цикл у меня сохранен, месячные идут регулярно, через 18-20 дней, и продолжаются 4 дня. Как жить с этой болезнью? Женщины, которым пришлось пережить такое заболевание, пожалуйста, откликнитесь! Как справиться с недугом? Мне только 40 лет, а я не могу дождаться наступления климакса, чтобы, наконец, избавиться от этого кошмара. С надеждой жду писем!

Елена А., Токмок, Кыргызстан

От редакции. У вас симптомы, сходные с аденоматозом, но по результатам УЗИ правильный диагноз — аднексит, то есть воспаление яичника справа и спаечный процесс в малом тазу. Так что надо продолжать лечиться, возможно, обратившись к другому врачу.

Последний диагноз — венозная экзема

Около тридцати лет поражена кожа ступни правой ноги. Болезнь непонятная: вначале на боковой стороне ступни появилось небольшое, периодически зудящее пятно. После расчесывания образовалась болезненная корка. Пыталась избавиться от болячки разными народными и аптечными средствами, но язвочки появлялись на ступне в другом месте. Самой эффективной оказалась мазь «Лоринден А». Дерматологи диагностировали грибковое или экземное поражение кожи, и никто не хотел брать во внимание, что нет симптомов этих болезней и они не распространяются на другие участки тела. Дорогостоящие препараты от грибковых и экземных болезней кожи давали прямо противоположный эффект — на коже образовывались раны, похожие на ожоги, и потом приходилось ждать, пока и они заживут. Последнее заключение врачей — венозная экзема. Лечение, в том числе ультразвуком (с предварительным нанесением мази «Элоком», дает кратковременный результат. Экзема сформировалась на фоне варикозного поражения ног. Операцию врачи не рекомендуют. Болячки продвигаются вверх по стопе. Обращалась к народным целителям. Говорят, что это наведенная болезнь («специально дали на что-то наступить»). Впрочем, некоторые врачи тоже на это намекали. Буду признательна читателям «Айболита», которые откликнутся на мое письмо.

З. Батаева, Владикавказ, Северная Осетия

КТО СПОКОЙНО ПЕРЕНОСИТ РАННИЙ КЛИМАКС?

Никогда не задумывался над тем, что эта деликатная проблема и меня затронет. Скажу честно: очень скверное состояние. После ухода супруги (страдала вагинизмом) стал плохо спать, появились частые позывы к мочеиспусканию и приливы жара к голове, скачет артериальное давление, появилось частое сердцебиение и еще много неприятных симптомов. Но самое мучительное — сильные и продолжительные головные боли. Они меня уже извели! Обезболивающие таблетки перестали снимать боль и не действуют на меня. Я в растерянности, не знаю, что делать. Жду писем от читателей, желательно мужчин, которые пришлют рецепт или совет.

Алексей Евтеев, Москва

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ГАСТРИТА И КАНДИД?

Сыну 31 год, не женат. Умный, хороший парень. Работает, учится, не пьет, но курит. Стал жаловаться, что болят желудок и кишечник. Обследовался, нашли хронический гастрит, синдром раздраженного кишечника, избыточное количество бактерий (кандида). Прошел лечение — на время стало лучше, потом снова пришлось лечиться. Антибиотики сын уже не переносит, готовлю для него диетические блюда. Он сильно похудел. Опасаюсь за его здоровье. Как можно избавиться от этого недуга? Сын принимает лекарства, которые раньше выписывал врач и которые рекламируют. Кучу денег на это тратит...

Валентина Михайловна Безменко, Ставропольский край

ОБЛЕГЧИТЕ МОИ МУЧЕНИЯ, НАПИШИТЕ...

Мне 79 лет. В онкодиспансере поставили диагноз рак шейки матки. От госпитализации отказалась, решила лечиться травами и тем, что вычитаю в «Айболите». В одном из номеров прочитала о лечении рака по методу Н. Шевченко водкой и маслом. В каких пропорциях и как принимать, не прочитала. Прошу откликнуться тех женщин, которым ставили такой же диагноз. Облегчите мои мучения, напишите, как и чем лечились. Буду всем очень признательна.

Евгения Георгиевна, Ставропольский край

У МЕНЯ МИОПАТИЯ

У меня неизлечимая болезнь ног — миопатия. Я инвалид I группы, еле-еле ковыляю с палочкой. Живем с сыном на мою пенсию в 6840 рублей. Дом без удобств, крыша течет, денег ни на что не хватает. Должна соседям за похороны сестры. Очень нуждаемся в продуктах питания, нужны постельное белье и полотенца, а сыну обувь (42-й размер), одежда (48-50-й размер). Мне бы халат (54-56-й размер). Пожалуйста, пришлите, если есть такая возможность. Да хранит вас Господь!

Валентина Борисовна Чечкина, ул. Мичурина, 17, ст. Северская, Краснодарский край, 353240

***

Мне 43 года. Менструальный цикл нерегулярный. Стали беспокоить боли внизу живота. Гинеколог обнаружил воспаление. Мазок хороший. Сделала УЗИ — на левом яичнике нашли фолликулярную кисту. Врач назначила «Дюфастон» и сказала, что киста не может вызывать такие боли. Но меня беспокоят ноющие боли внизу живота. Что это может быть? Анализ крови на онкомаркеры СА-125 показал 6,1.

Людмила, Саранск

***

У меня хронический калькулезный холецистит (камни в желчном пузыре, но маленькие — 0,6 мм). Слышала, что их можно вывести без операции. Кто сумел это сделать и как?

Лариса Обронова, Красноармейск, Саратовская обл.

***

Женщины, у кого была фиброзная мастопатия? Как она лечится? Доктор выписал таблетки «Мастофит» и крем «Мастофит», но результата нет. Прикладывала капусту, мед, свеклу — не помогло. Надеюсь на вашу помощь! Желаю всем здоровья, а остальное будет.

Светлана Васильевна, Казахстан

***

Стали болеть глаза, а точнее — один глаз, когда смотрю телевизор и на яркий свет. Долго читать тоже не могу. Ходила по врачам — и платным, и бесплатным, но никто не нашел причину. Внутриглазное давление нормальное и вижу хорошо. Кто пережил это? Помогите разобраться с причинами! Очень жду ваших писем!

Мариям Абдуллаева, Махачкала, Дагестан

***

Мне 91 год. У меня дивертикул пищевода. Пища с каждым днем проходит все труднее. Операция не для меня. Много выделяется вязкой слюны, что приводит к частому и продолжительному кашлю. Помогите!

В. Е. Игнатьев, Астрахань

***

Мне 70 лет. У меня депрессия. Обливаюсь потом, потом начинается дрожь. Диагноз астено-невротический синдром. Таблетки мало помогают. Кто справился с этой болезнью? Буду ждать писем!

Галина Михайловна Позднякова, Сатпаев, Карагандинская обл., Казахстан

***

Кто справился с шумом в голове и ушах? Шум в голове мучает днем и ночью. Пробовала несколько народных рецептов, принимала капельницы, делала уколы, пью таблетки — ничего не помогает.

Валентина Алексеевна Цурилина, Батайск, Ростовская обл.

***

Сыну 34 года. Года три назад у него под глазами и на верхнем веке появились темные круги. Сын военный, на здоровье не жалуется или не хочет говорить мне, чтобы не расстраивать.

Л. Н. Семенова, ст. Полтавская, Краснодарский край

***

Я тяжело больна. Чтобы поправить здоровье, для лекарства нужно молоко кобылы, у которой есть жеребенок. Нигде не могу его достать. Пускай вас не смущает расстояние. Я найду способ переправить молоко. Очень надеемся на вашу помощь!

Валентина Владимировна Видулина, б-р Победы, д. 20, кв. 27, Воронеж, 394077, тт. (4732) 73-03-59, сот. 8-908-135-16-84, Наташа

***

Как при помощи народных средств справиться с заболеванием склеродермия? Официальная медицина беспомощна.

Мария, Красноярский край

***

Живу в Казахстане, в Алматы. Мы с мужем первый год на пенсии. Очень хочется в июле побывать на озере Байкал, но путевок туда не достать. Читатели «Айболита», кто может предоставить нам на 10 дней жилье за разумную плату? В гостинице жить нам, пенсионерам, дороговато. Хотелось бы, чтобы жилье было рядом с озером. Откликнитесь, пожалуйста, на нашу просьбу!

Людмила Петровна Спиричева, мкрн 7, д. 16, кв. 10, Алматы, Казахстан, 050062

ИЩУ ЧЕЛОВЕКА

Ищем Александра Яворского (увы, не знаем отчества), 1959-1962 года рождения. В конце 1988 года он уехал в одну из станиц Краснодарского края, и на этом связь с ним прервалась. Пожалуйста, помогите найти этого человека!

Елена Гавриловна Беляева, ул. Советская, 4, пос. Нижняя Терновка, Труновский р-н, Ставропольский край, 356195

***

Прошу отозваться всех, кто рожден в селе Белая Глина, Краснодарского края, под фамилией Ефимовы. У моего отца было семь братьев. Надеюсь, что у меня много родных душ по всей России, а я никого не знаю. Из большой семьи осталась одна. Моего отца зовут Кузьма Филиппович Ефимов. Он был старшим в семье. А еще у мамы был брат Горлов, он также из Белой Глины. Знаю, что его дети и внуки живут в Гомеле. Может, они отзовутся?

Раиса Кузьминична Ефимова, ул. Мусукаева, 32, кв. 85, Нальчик, КБР, 360024

Никогда не слышала о хламидиях... в колене

Мне 68 лет. Сильно болит коленный сустав. Признали артрит. Не раз проходила лечение, на время становилось легче. Особенно колено ноет в непогоду. А полгода назад врач послала сдать кровь из вены на хламидии — выявили эти бактерии. Диагноз — хламидиоз. Назначили лечение, я с трудом его прошла. После антибиотиков и уколов стал болеть желудок, бывает рвота до желчи. Сейчас не хожу к врачам, так как организм вообще не принимает никаких лекарств. Единственное, что делаю, — натираю колено мазями. А еще один терапевт сказал, что физиотерапию проходить нельзя, пока не вылечу хламидиоз. Другой врач сказал, что не видит в коленном суставе никакой хламидии, и назначил физиопроцедуры, от которых мне гораздо легче. Что такое хламидия? Никогда не слышала о такой, да еще чтобы в колене...

Валентина Михайловна Безменко, Ставропольский край

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Спасибо! — *Рекомендуем*

Низкий поклон вам, Нина Ивановна!

Десть лет мучили прыщи на лице, не знала, что делать. Лицо постоянно мазала тональным кремом — прятала болячки, так как работала с людьми.

И вот в «Айболите» №2 за 2012 год прочитала ваше письмо, Нина Ивановна, «Диагноз демодекоз. Не верьте, что это неизлечимо». Дорогая Нина Ивановна! Низкий вам поклон! Тысячу раз говорю спасибо за ваше письмо. Читая рецепты в «Айболите», я всем сердцем прочувствовала, что именно ваш поможет. Я сделала все так, как вы написали, и теперь продолжаю лечиться по вашему рецепту. И хотя к врачам не хожу, лицо очистилось, глаза еще мокнут, но я продолжаю их смазывать настойкой календулы. Из всех перечисленных мазей мне помог бензилбензоат. «Ям» не подошел. Лечение начала 16.02.2012 года, сейчас 27.03.2012 г., и я себя не узнаю. Лицо чистое! Я перечитывала ваше, Нина Ивановна, письмо тысячу раз, вникая во все мелочи. Захотелось быстрее очистить лицо. Вначале мазала бензилбензоатом. Лицо горело так, хоть на стенку лезь. Затем на бензилбензоат наложила «Розамет», затем серную мазь — и легла спать. Но как спала — одному Богу известно. Мучения были ужасные. Утром по лицу начало ползать нечто, похожее на вшей, — от носа ко лбу, ото лба — вниз. Почему это пишу? Чтобы люди, которые тоже будут лечиться по этому рецепту, не пугались — это клещи забеспокоились. Когда в Интернете посмотрела на этих чудовищ, чуть в обморок не упала. Я истратила на лечение 4 тройчатки. Затем купила по одной пачке полыни, гвоздики, пижмы и измельчила их в кофемолке. Пью 3 раза в день после еды. Еще принимаю деготь — второй курс закончила. Через 10 дней пройду еще один, последний, курс в течение 20 дней. Еще восемь пузырьков настойки календулы и шесть пузырьков «Альбуцида» истратила. Теперь ем и сладкое, и мучное — прыщи не появляются. Как же я благодарна вам, Нина Ивановна, за ваш рецепт. Спасибо, спасибо и еще раз спасибо! А ведь 10 лет мучилась!

Желаю всем страдающим демодекозом избавиться от этой страшной, гадкой болезни. Такая зараза, что врагу не пожелаешь. Спасибо, люди, за то, что делитесь своими проверенными рецептами. Здоровья вам и счастья!

Л. Ф., Воронеж

Спешим помочь

ОТКУДА ПРИШЛО — ТУДА И ИДИ...

Для Татьяны Ивановны из Пензенской обл., автора письма «Соседка выливает под мою дверь воду и что-то шепчет...» («Айболит» №22 за 2011 г.).

Не торопитесь перешагивать через лужу или наступать в нее. Наденьте на руки целлофановые пакеты, бросьте тряпку и промокните воду (руками брать нельзя!). Положите тряпку с помощью палочки в третий пакет, вынесите на улицу и сожгите. Следите, чтобы дым не шел в сторону вашего дома или на вас. Пока тряпка горит, читайте «Отче наш», а в конце скажите: «Откуда пришло — туда и иди, кто сотворил — тот забери».

Если перед порогом увидите землю, соль или семена (еще могут быть монеты, пшено, шелуха от семечек и т. д.), будьте осторожны. Трижды обойдите вокруг это место по часовой стрелке, трижды перекрестите его, после чего соберите насыпанное на газету (только не руками!), отнесите подальше от дома и тоже сожгите, читая 3 раза «Отче наш», после чего также скажите: «Откуда пришло — туда и иди, кто сотворил — тот забери».

P. S. Танюша, если хотите, напишите мне.

Е. А. Петрова, д/в, Камышин, Волгоградская обл., 403882

НУЖНО ЗАПАРИТЬ СЕННОЙ ТРУХИ

Для Р. С. Н. из Удмуртии, автора письма «Дочка от боли садится на корточки», девочка упала на попу («Айболит» №2 за 2012 г.).

Ваш случай очень схож с тем, что случилось с моим братом. Он только начал ходить и упал прямо на угол плинтуса. Думаю, от этого у него стала выпадать прямая кишка. Пойдет в туалет — как вылезет, да с кровью и болью! Страшно было смотреть! Мама укладывала брата себе на колени попкой кверху и заправляла кишку на место. Врачи говорили, что до 3-5 лет все пройдет, а если нет, то придется делать операцию.

Однажды мы ехали в поезде. Одна пассажирка, узнав о нашей проблеме, дала такой совет: изпод стога сена нужно набрать трухи, запарить ее (одну порцию можно использовать до трех раз), посадить малыша в эту теплую труху и пусть играет, сидя в ней. Все это время на печке (у нас была русская печь) пусть стоит чугунная сковорода. В нее нужно положить сначала шерстяную ткань, а сверху льняную салфетку. Вытащив ребенка из трухи, надо посадить его в эту сковороду. Сколько у него хватит терпения, столько пускай и сидит. Помню, когда мама снимала братика со сковородки, попочка у него была малиновая. Операция не потребовалась. В мае месяце брату исполнится 60 лет, он жив и здоров.

P. S. Я — инвалид II группы после инсульта. Читаю письма и статьи в «Айболите» и пытаюсь вытащить себя из болезни.

Тамара Михайловна Флусова, пос. Парковый, Краснодарский край

ПУСТЬ МУЖ ЕСТ СУРЕПКУ...

Для Любы из Ростовской обл., у мужа малоподвижные сперматозоиды («Айболит» №5 за 2012 г.).

Если сперматозоиды малоподвижные, рекомендую как можно больше есть свежей травы сурепки. Эта трава еще не выросла, поэтому ее можно купить в аптеке. Она помогла двум моим знакомым, поможет и вашему мужу. Если лечение вам поможет, сообщите мне, пожалуйста. Еще рекомендую прочитать письмо Светланы Николаевой «А мне хотелось самой родить ребенка», опубликованное в №5 «Айболита» за 2012 год. Не отчаивайтесь, Люба, у вас обязательно будут дети.

P. S. Лекарственными растениями занимаюсь с 1995 года.

Магомед Омарович Яхъяев, с. Сумбатль, Кулинский р-н, Дагестан, 368390, тел. 8-989-875-53-76

Приютим

В селе, в живописном месте, есть загородный дом со всеми удобствами. Место курортное. Мы живем и работаем в городе. При доме имеется сад и огород. Нужен уход за ними. Кто любит землю и умеет работать на ней, откликнитесь! Приглашаем порядочную семью пенсионеров или одиноких женщину или мужчину. Люди в селе хорошие.

Людмила Ивановна, д/в, п/уд. 059094, Черкесск, Карачаево-Черкесия, 369001

***

Приглашаю в свой дом пожилых православных мужчину или женщину, нуждающихся в крыше над головой. Живу одна, давно вдовствую. Очень страдаю от одиночества и душевной тоски. Православные мужчины и женщины, обязательно вкладывайте конверт с обратным адресом. Дай Бог всем здоровья, и пусть наш добрый «Айболит» всегда приходит нам на помощь!

От редакции. По просьбе Галины Николаевны публикуем номер телефона: 8-961-303-58-55.

Галина Николаевна Глушенко, д/в, главпочтамт, Волгодонск, Ростовская обл., 347360

Всё началось с вегетососудистой дистонии

Очень хорошее письмо

И вот финал: паралич...

Для Игоря из Пензы, автора письма «Сейчас мне 28 лет, и меня пугает, как жить с этой болезнью?», вегетососудистая дистония («Айболит» №3 за 2012 г.).

Вы правы, Игорь. Ваше неприятное состояние может плохо закончиться. Страх — это сигнал организма, что он не справляется с опасностью. У каждого человека в жизни наступает день, когда раздается первый звонок из небесной канцелярии: «Вы готовы к прибытию на небеса?» И если человек получил предупреждение, но не принял меры, за ним прибудет карета...

Мне 49 лет. Со мной творилось то же самое — непонятный хаос, как у вас. Поход по врачам ничего не изменил. Наши врачи любят созревшую болезнь с яркими симптомами, четкими изменениями в анализах, а разбалансировка систем жизнеобеспечения, начало болезни — это для ученых. Поэтому лечение не дало видимого результата, и вот финал: плавно, без приступов, наступил правосторонний паралич. Неврологи (пятеро!) написали один диагноз: ишемический инсульт. Они выпытывают мои переживания, дубасят молотком по нервам, в итоге назначают сосудорасширяющие и нервовосстанавливающие лекарства, но вся эта химия словно за шиворот пошла — мне не лучше, а хуже.

Правда выяснилась через полгода. Я от слабости слегла и в тоске прочитала книгу по эндокринологии от корки до корки. На УЗИ у меня выявили гипоплазию (уменьшение) щитовидной железы, анализы же гормонов Т3, Т4, ТТГ были в пределах нормы. Однако расшифровывать анализы гормонов нужно не так, как анализы крови: ближе к нижнему пределу означает недостаток гормона. Эта тройка гормонов вообще может иметь нормальные значения, но ткани могут не реагировать на них. Нарушения биохимических процессов, аутоиммунные процессы плохо изучены. Эндокринолог назначил «Эутирокс» — заменитель трийодтиронина Т3 в дозе 25-50-75 мкг. Моя норма 1,6 х вес=90 мкг. Организм не принимал лекарство, и ТТГ гормон обвалился до нуля (он регулирует выработку Т3). Тогда «Эутирокс» отменили, и ТТГ восстановился. Я успокоилась, но, как выяснилось, зря.

Гипотиреоз нарастал, и случился криз. Это не классический инсульт, это финиш эндокринного сбоя, вернее, его пик. Так как сбой не устранен, мозговые нарушения, неврологические отклонения продолжаются. Гормон Т3 управляет всеми видами обмена веществ. Он — дирижер оркестра. Наиболее опасно нарушение углеводного обмена. Наш мозг нуждается в кислороде в 30 раз больше, чем остальные органы. Причем необязательно недостаток инсулина является виновником нерасщепления глюкозы и недопоставки кислорода. Кислород может поступать с кровью в мозг, но не усваиваться. Добавьте к этому плохое мозговое кровообращение: немножко атеросклероза, васкулита сосудов, немного пережатия сосудов из-за шейного остеохондроза, немножко спазма сосудов из-за стрессов плюс пониженное давление, и вот результат: от длительного кислородного голодания одна за другой гибнут клетки мозга, и когда их выключится достаточное количество, парализуется работа, например, двигательного центра.

Вегетососудистой дистонией страдает сейчас 70% взрослых людей и каждый пятый молодой человек. Причина — эмоциональные нагрузки, хроническая усталость, недосыпания.

Как я себя чувствую теперь, с дисциркуляторной энцефалопатией и гипотиреозом в тяжелой форме? Хуже некуда. Расстроились функции всех органов: в кишечнике — запоры, атония, в почках — пиелонефрит, песок, нефроптоз, цистит доконал, анализы печени вдруг стали плохие, атония желчного пузыря... Одышка, как у бегуна, кислорода не хватает. При этом легочная система здоровая. Тахикардия не поддается лечению сердечными препаратами. При этом и сердце-то здоровое. Болят суставы, как при артрите, сосуды ног вздуты, как при варикозе, в мышцах боли и отеки, причем ревмопробы нормальные, допплер сосудов ног идеальный. Сказали, что из-за энцефалопатии такие боли от болезней, которых нет! Регулярно повышается температура, приходится глотать аспирин, в мышцах ног слабость, валюсь на месте. Глотаю калий, разнылся позвоночник, кальций уходит из костей, приходится давиться и принимать порошок. Голова кружится, координация и равновесие нарушены, походка как у сильно пьяного матроса. Правая нога клинит и подволакивается, правой рукой не могу писать, налицо явления паркинсонизма. Потихоньку падает зрение, которое было стопроцентным. Голос стал писклявый, исчезающий. Волосы пучками выпадают — ужас! Из дома выхожу с сопровождающей, медсестра назвала ее соцработником. И смех, и слезы.

Гипотиреозный озноб страшен — он приводит к судорогам, и если судорогой свело шейные мышцы, то артериальная кровь под давлением все равно продолжает по сжатым сосудам поступать в голову. А вот венозная без давления не уходит из головы. Если срочно не согреться и не снять спазм, то может случиться геморрагический инсульт. Я была близка к этому, но меня вовремя откачали.

Второй эндокринолог из-за повышения сахара и кортизола заподозрил у меня диабет и болезнь Иценко-Кушинга (аденома надпочечников). Руки опустились, и племянница поволокла меня к профессорше, впопыхах напялив мне сапоги наоборот: правый — на левую ногу, а левый — на правую. Я покорно буксировалась, так как совсем плохо стала ходить. Ноги мало того что плохо шли, так еще почему-то и в разные стороны. Профессор решительным росчерком пера назначила мне преднизолон. Через неделю от него живот раздуло, как при шестимесячной беременности. Стала съедать по полкилограмма пельменей за один присест. Вазочка с конфетами опустела. Лицо стало лунообразное. К тому же обсыпалось веснушками и противными пигментными пятнами. Правда, суставы болеть перестали. Другие гормоны тоже начали свистопляску. Повысился адренокортикотропный гормон АКТГ. Четвертый эндокринолог налугал меня, что такое повышение бывает в одном случае — при опухоли гипофиза, и посоветовал сделать МРТ головного мозга с контрастированием и обратиться к нейрохирургу. Врач «утешил», что сейчас такие опухоли оперируются. Ага, щас, аппендикс почеловечески удалить не могут, а в мозг полезут — готовь белые тапочки. В мозге ничего не нашли, кроме осточертевшей энцефалопатии.

Если вам поставили диагноз вегетососудистая дистония, ищите хорошего врача, который внимательно изучит ваши анализы.

Безобразие прекратила пятый эндокринолог Клара из клиники «Шипагер» в Талдыкоргане (благословенна будь, спасительница!). Она успокоила меня, отменила преднизолон и назначила «Эутирокс» в минимальной дозе 6 мкг, через каждые 12 дней дозу увеличиваем. Колбасит меня как наркомана, но улучшение заметно: исчезли одышка, озноб, уменьшилось головокружение, перестал бастовать кишечник, прекратилась моя беготня в туалет через каждый час, «беременность» рассосалась и хомячковые щеки спали. Теперь не смотрю алчным взором на все продукты.

Эх, кто бы меня предупредил, что будет такой перфект-монокль, я бы упорно искала причину болезни. Мы бегаем по врачам за диагностикой, а ведь лучшие диагносты — это мы сами. Просто мы преступно безграмотны в отношении своего организма и болеем тоже из-за своего невежества. Зачем нам хорошо знать литературу и философию, когда мы не знаем главного: биохимию своего организма?!

Для вас, Игорь, совет: ищите нормального врача, у которого есть время внимательно изучить ваши анализы. Напишите печатным текстом историю своих болезней с момента их возникновения сжато, но информативно — это очень помогает установить правильный диагноз. И если уж потратил деньги на дорогое обследование, то по наиболее беспокоящей вас болезни сдайте как можно больше анализов. Чем больше анализов, тем точнее диагноз. Отдельно распишите, какое лечение принимали, чтобы не было дублирования. Двойная доза антибиотиков широкого спектра действия навсегда убьет иммунитет. Дисбактериоз кишечника приводит к расцвету грибков, а грибковый сепсис поражает все органы, и нежная щитовидка погибает первой.

Кажется, что это понимает только один доктор — врач высшей категории, уважаемый доктор Накисбеков из Алматы. Он один лечит зааминеллез, а ведь этот микроскопический грибок, циркулирующий в крови у многих, не подозревающих об этом больных, сопровождает ряд болезней, системно подавляет все органы. Врач просит помощи у правительства, но его голос — глас вопиющего в пустыне. Никому не нужно, чтобы хроники, корчащие армию врачей и приносящие суперприбыль аптекам, вдруг в одночасье вылечились. Я лечилась у Накисбекова задолго до инсульта, у меня было праздничное настроение, так как на глазах наступало улучшение, но, к сожалению, мои незваные квартиранты — закаленные грибки — перенесли травлю ядовитым амфотерицином (39 систем!), привыкли, и начался регресс. Нужны серьезные исследования, чтобы найти менее токсичное лекарство.

Ольга, Талдыкорган, Казахстан

P. S.

Меня отправили на ВТЭК для присвоения инвалидности. Смириться с этим тяжко. Как-то некрасиво женщине в расцвете лет шкандыбать вдоль по Питерской. Была у меня радость: сесть в свой бусик и устраивать на нем гонки по вертикали. Паралич не мешал мне ездить и немного работать. А теперь я совсем некудышная. Путешествую только к горшку и на кухню, даже купает меня в ванной соцработник, как трехлетнего малыша. И я загадала: если этим летом смогу ездить, значит, вылечу свой паралич вопреки официальной медицине. Рада буду услышать полезные советы.

Прочти и передай другому

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Главные продукты на столе — овощи, фрукты, орехи и рыба

У мужа уже более 25 лет язвенная болезнь желудка. Естественно, появились проблемы с поджелудочной железой и желчным пузырем. Ко всем этим болячкам добавилась стенокардия на фоне пониженного давления и повышенного холестерина. Чтобы снизить уровень холестерина, врач назначил статины. Две недели он принимал статины — это закончилось сильнейшим обострением из-за язвенной болезни и пониженного давления. Помог врач-гомеопат и соблюдение диеты. Холестерин удается поддерживать в пределах 5,5-6 единиц. Многовато, но ведь раньше было 9,7. Вот уже 15 лет, как мы с мужем отказались от бульонов, маринадов, уксуса, жирного мяса, сливочного масла, сдобы. Главные продукты на нашем столе: овощи, фрукты, орехи, куриное мясо без кожицы, крольчатина и рыба в любом виде и в любом количестве. Вместо уксуса использую свежевыжатый лимонный сок. Из алкогольных напитков позволяем себе 100-150 г красного вина — нечасто можно. И обязательно хороший, правильно заваренный зеленый чай. У меня за эти годы накопилось столько рецептов, что впору открывать свое диетическое кафе. Тем, кому прописана антихолестериновая диета, хочу сказать: не переживайте, что пища будет скучной и однообразной. Не ленитесь искать рецепты, создавайте свои. И еще один совет: я, прежде чем купить лекарство или использовать траву для лечения, всегда читаю аннотации. Пытаясь вылечиться, не навредите себе!

Татьяна Владимировна Говорова, Аксай, Ростовская обл.

Полезно знать

■ ПРИ КОНЪЮНКТИВИТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ХОРОШО ПРОМЫТОГО ПШЕНА ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ ВОДЫ, ТОМИТЕ 10 МИНУТ, НАСТАИВАЙТЕ 2 ЧАСА. ТЩАТЕЛЬНО ПРОЦЕДИТЕ И ЭТИМ ОТВАРОМ 6 РАЗ В ДЕНЬ ПРОМЫВАЙТЕ ГЛАЗА.

■ ПРИ ПИЕЛОНЕФРИТЕ 2 СТ. ЛОЖКИ ЯГОД КРЫЖОВНИКА ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ ВОДЫ, КИПЯТИТЕ 10 МИНУТ, ПОСЛЕ ЧЕГО ДОБАВЬТЕ К ОТВАРУ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ МЕДА И ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 4-5 РАЗ В ДЕНЬ.

■ ПРИ МИОЗИТЕ СМЕШАЙТЕ 1 ЯИЧНЫЙ ЖЕЛТОК, 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ СКИПИДАРА, 1 СТ. ЛОЖКУ ЯБЛОЧНОГО УКСУСА, РАЗОТРИТЕ ДО ГУСТОТЫ СМЕТАНЫ И ВТИРАЙТЕ НА НОЧЬ. ПОСЛЕ РАСТИРАНИЯ ТЕПЛО УКУТАЙТЕСЬ.

■ ПРИ ЭНУРЕЗЕ У ДЕТЕЙ 1 СТ. ЛОЖКУ ЯГОД ЕЖЕВИКИ И ЧЕРНИКИ ЗАЛЕЙТЕ 0,5 Л КИПЯТКА, КИПЯТИТЕ 20 МИНУТ И ДАВАЙТЕ РЕБЕНКУ ПО 1/4 СТАКАНА 4 РАЗА В ДЕНЬ.

КЛУБНИКА — СИЛЬНЫЙ АЛЛЕРГЕН. ЧТОБЫ СНИЗИТЬ РИСК, ЗАПИВАЙТЕ КЛУБНИКУ МОЛОКОМ, КЕФИРОМ ИЛИ ЗАЛИВАЙТЕ ЯГОДЫ СЛИВКАМИ. МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ НЕЙТРАЛИЗУЮТ АЛЛЕРГЕНЫ.

Намотай на ус

Британские ученые, изучающие проблемы старения, утверждают: люди, которые выглядят старше своих лет, имеют повышенный уровень холестерина и гемоглобина. Это напрямую связано с неумеренным потреблением животных жиров. Так что если хотите помолодеть, откажитесь от свиных отбивных, сливочного масла, жирных сыров, сливок. Уже через 3 месяца кровь станет намного лучше.

Пригодится

ЧТОБЫ избавиться от шишек после уколов, смочите в простокваше или кефире сложенный в несколько слоев бинт и приложите на ночь к уплотнению. Сверху — целлофан и закрепите пластырем. Достаточно 2-3 процедур.

ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ железе поможет лимон. Лимон с кожурой варите 2-3 минуты, затем выдавите сок, добавьте в него яичный желток, размешайте и выпейте натощак. Повторите так через 3 дня, потом через 6, 12 и 30 дней. После приема смеси нельзя есть и пить 4 часа.

ЧТОБЫ избавиться от слабости и восстановить силы после болезни, наполните бутылку почти доверху сырой тертой красной свеклой, залейте ее водкой. Настаивайте смесь в тепле 12 суток и пейте по рюмке перед едой.

Мои горчичники лучше аптечных

Я готовлю горчичники сама. Горчичный порошок размешиваю в теплой воде и накладываю на прямоугольные листы бумаги, полотно или бинты. Такими горчичниками можно пользоваться сразу, а можно высушить их и отложить впрок. Чтобы приготовить слабые горчичники для детей, смешиваю порошок горчицы с овсяной или обычной мукой в соотношении 1:1.

У. С. Поморцева, Туапсе, Краснодарский край

От диабета натощак ем печёный лук

Самый простой способ лечения диабета — это есть по утрам натощак печеный лук. Именно печеный, а не сырой, не вареный, не жареный. Есть нужно каждый день 1 месяц. Кроме печеного лука хорошо снижают сахар семена горчицы, если принимать их ежедневно по щепотке. Они хорошо влияют на пищеварение, устраняют запоры, усиливают выделение желчи. Семена горчицы можно заменить семенами льна, которые имеют такие же лечебные свойства.

Если в ваших краях растет софора японская, сделайте из нее настойку. Залейте 1 ст. ложку семян 0,5 л водки, настаивайте 1 месяц. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день месяц. Это тоже отличное средство.

А. Елизаров, Пермский край

Лечебный бутерброд при анемии

У меня после родов была железодефицитная анемия. Таблетки пить боялась, так как кормила ребенка грудью. Узнала рецепт вкусной бутербродной пасты, необыкновенной на вкус, которая помогает не хуже лекарств. 400 г свиного сала надо растопить в духовке вместе с 7 мелко нарезанными зелеными яблоками без кожуры. Отдельно надо добела растереть 13 сырых желтков с 10 ст. ложками сахара, добавить туда 400 г темного шоколада, растопленного на водяной бане. Затем через сито процедить сало с яблоками и смешать с шоколадно-яичной смесью. Есть надо с хлебом 3-4 раза в день, запивая молоком. Уже через неделю у меня повысился гемоглобин и самочувствие улучшилось.

Валерия Кременчук, Челябинск

Молодо-зелено!

ПЕТРУШКА

В листьях содержится очень много железа и калия, каротина, витамина С. В корнях петрушки имеются вещества, способствующие растворению песка и камней в почках и мочевом пузыре. Поэтому петрушка рекомендуется при мочекаменной болезни, а также как мочегонное и ветрогонное средство. Петрушку исключают из рациона при острых заболеваниях почек. Небольшой пучок петрушки способен удовлетворить суточную потребность организма в витамине С. По содержанию аскорбиновой кислоты петрушка превосходит даже лимоны и черную смородину. Благодаря своему мочегонному эффекту петрушка полезна людям, страдающим от повышенного давления. А вещества под названием фитонциды (своего рода натуральные антибиотики) позволяют использовать настой петрушки для полоскания горла при простуде и ангине. Кроме того, петрушку часто добавляют в состав отбеливающих масок для лица. Ведь она прекрасно справляется с веснушками и пигментными пятнами.

ПЕРЬЯ ЗЕЛЕНОГО ЛУКА

Прекрасно укрепляют иммунитет. Кроме того, лук богат кальцием и фосфором, а это значит, что любителям этого овоща не грозят частые визиты к стоматологу. Полезен зеленый лук и сердечникам, ведь в луке имеются вещества, укрепляющие стенки сосудов и сердечную мышцу.

На каждый день **Не навреди**

Ягоды поспели?

ПРЕЖДЕ ЧЕМ УПЛЕТАТЬ ЗА ОБЕ ЩЕКИ ЯГОДЫ И ПИТЬ ИЗ НИХ СОКИ, УЗНАЙТЕ, ПРИ КАКИХ БОЛЕЗНЯХ ОНИ ПРОТИВОПОКАЗАНЫ.

Земляника или клубника

Хорошо действует на пищеварение, утоляет жажду, возбуждает аппетит, устраняет воспалительные и язвенные процессы в желудочно-кишечном тракте, желче- и мочевыводящих путях. Земляничный сок полезен при гастритах и колитах, холециститах, болезнях печени и желчного пузыря, малокровии. Полезно пить сок земляники при рахите, подагре, пародонтозе, экземе, кожных сыпях, атеросклерозе, язвенном гингивите и стоматите. Обычно его принимают от 1 ст. ложки до 1/2 стакана за полчаса до еды 3 раза в день.

Противопоказания. Не рекомендуется земляника и сок из нее при гастритах с повышенной кислотностью, хроническом аппендиците, склонности к аллергии.

Смородина красная и цветная

Кумариновые вещества, которые имеются в соке, понижают свертываемость крови и предотвращают инфаркты и инсульты, а пектиновые, связывая холестерин, оберегают от атеросклероза.

Противопоказания. Сок из красной смородины противопоказан при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при острых гастритах и гепатитах, а также при пониженной свертываемости крови, в том числе при гемофилии.

Смородина черная

Сок смородины черной — богатый источник витамина С, органических кислот, пектиновых и минеральных веществ. Гастроэнтерологи рекомендуют его при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока, нефрологи — при болезнях почек, а ревматологи — при нарушениях обмена веществ, избытке мочевой кислоты и пуринов. Этот сок используют также как мочегонное (при болезнях почек и мочевыводящих путей), потогонное и противовоспалительное (при респираторных инфекциях, бронхите, коклюше), а также при головной боли, подагре, поносах. Полезнее всего пить по 1/4 стакана сока с 1 ст. ложкой меда, разведенных в стакане воды, 3 раза в день.

Противопоказания. С осторожностью надо пить сок из черной смородины при склонности к тромбозам. Не рекомендуют его употреблять после инфаркта и инсульта.

Черника

Сок и ягоды черники улучшают зрение. Рекомендуется при желудочно-кишечных заболеваниях, в том числе гастрите с пониженной кислотностью, гепатите, острых энтероколитах, дизентерии, других кишечных инфекциях, изжоге, как противоглистное и антибактериальное средство, при цистите, уретрите, болях при ревматизме. Для лечения пьют по 1/2 стакана сока с 1 ст. ложкой меда до еды 3 раза в день.

Противопоказания. Злоупотребление соком черники может ухудшить самочувствие при дискинезии желчных путей.

Слива

Сливовый сок оказывает мочегонное действие, улучшая состояние больных гипертонией и с отеками, в том числе почечными (выводит излишки воды и поваренной соли), дезинфицирует ротовую полость и желудочно-кишечный тракт. Сливовый сок способствует снижению кислотности желудочного сока.

Противопоказания. Сок не рекомендуют при ожирении и сахарном диабете.

И. Н. Архипова, диетолог

Для «бабочки» полезно

При гипотиреозе важно снизить количество жирной пищи, нормализовать работу кишечника, не допускать запоров, улучшить работу желчного пузыря и есть продукты, содержащие много йода. Какие именно?

МОРЕПРОДУКТЫ

* Больше всего йода в ламинарии (морской капусте). Морская капуста мягко, без стрессов для организма, устраняет дефицит йода. Но чтобы набрать суточную дозу йода, нужно съесть 100-200 г ламинарии в день. Для жителей Японии или Кореи это естественно, для большинства жителей России — непривычно.

* В морской рыбе — сельди, камбале, треске, палтусе, морском окуне, тунце, лососе — содержится около 70 мкг% йода, а в печени трески — в 10 раз больше. Употребление всего лишь 180 г трески покроет суточную потребность организма в йоде. Много этого микроэлемента в рыбьем жире. Дети, которых родители приучали есть рыбу, не страдают рахитом и дефицитом йода.

* Полезны также гребешки, крабы, креветки, кальмары, мидии, устрицы. Не думайте, что у вас нет дефицита йода, если вы часто и много едите рыбы и морепродуктов. Если дары моря — не основной компонент вашего меню, то вы не застрахованы от заболеваний щитовидной железы.

Дневная норма йода содержится в 1,5 кг шампиньонов. Но больше всего его в морепродуктах.

ГДЕ ЕЩЕ МНОГО ЙОДА?

Сейчас в магазине можно найти йодированную соль и булки, в которые производители добавляют йод. Йод есть и в пресноводной рыбе, и в молоке, яйцах, говядине, правда, его не так уже и много. Овощи, выращенные на почвах, богатых йодом, в том числе баклажаны, репчатый и зеленый лук, чеснок, салат-латук, щавель, спаржа, шпинат, редис, свекла, картофель, морковь, томаты, тоже полезны для здоровья при базедовой болезни. Но усвоение йода ухудшается при употреблении в пищу кочанной, цветной, брюссельской капусты, репы, хрена, кукурузы, батата (сладкого картофеля), фасоли, сои, арахиса. Соя, например, вызывает увеличение щитовидной железы (иногда пятикратное) и повышает потребность в йоде на 100%.

Разумеется, можно позволить себе в сезон 2-3 раза в неделю съесть немного свежей редиски с грядки или вареной кукурузы с солью.

При нарушениях работы щитовидной железы полезны фрукты и ягоды — апельсины, лимоны, бананы, дыня, виноград, ананасы, клубника, яблоки, хурма. Много йода в плодах фейхоа, особенно выращенных на берегу моря, и в перепонках грецких орехов.

Шампиньоны. Дневная норма йода содержится в 1,5 кг этих грибов.

И все-таки самым надежным источником йода являются морепродукты и йодированная соль.

При длительном хранении и кулинарной обработке пищи йода теряется от 20 до 60%. Хранить овощи и фрукты нужно в сухом, темном, прохладном месте. При варке опустить их целиком или крупно нарезанными кусками и залить небольшим количеством кипятка. Еще полезнее приготовить на пару в посуде с плотно закрытой крышкой, тогда мясо и рыба теряют до 50, овощи и фрукты до 30, а молоко до 25% йода. Йодированная соль при тепловой обработке теряет до 22-60% йода.

Еще один элемент, необходимый для нормального обмена йода, — цинк. Его много в мясе — говядине, индейке, мясе кур, в семенах тыквы, арахисе, коричневом рисе.

БОЛЬШЕ ГРУБОЙ ПИЩИ

Для нормализации работы кишечника рекомендуется есть много грубоволокнистой пищи, но приемы заместительных препаратов, содержащих гормоны щитовидной железы, и такой пищи должны быть разнесены по времени. Например, утром вы принимаете лекарство, а в обед или во второй половине дня (но не на ночь) едите продукты, богатые пищевыми волокнами — чечевицу, горох, яблоки, груши, каши и хлеб из цельных зерен, отруби, орехи, льняное семя. Режим питания дробный — 5-6 раз в день небольшими порциями. Необходимо ограничить потребление соли, сахара и продуктов, его содержащих, изделий из белой муки.

Для диабетиков

● **Если каждый день перед едой съедать по 1 чайн. ложке гороховой муки,** можно облегчить проявления сахарного диабета, уменьшить головные боли, предупредить развитие атеросклероза, привести в норму обмен веществ и улучшить питание клеток мозга.

● **Для снижения сахара в крови** перемелите в кофемолке семена дыни, 1 ст. ложку получившейся муки залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте до охлаждения и пейте по 1 стакану перед едой 3 раза в день. После месяца приема сдайте кровь на сахар (он обязательно должен уменьшиться) и при необходимости повторите лечение.

● **Полезный салат.** Пропустите через мясорубку репу, добавьте порезанные листья салата, свежую белокочанную капусту, чеснок. Заправьте салат соком лимона и 1 ст. ложкой льняного масла. Ешьте такой салатик 2-3 раза в неделю.

Прикинь на себя — *На приёме у диетолога*

Спрашивали? Отвечаем

ЛЮБЛЮ ЩЁЛКАТЬ СЕМЕЧКИ...

Полезны или вредны орехи и семечки — просто жареные, без добавок? Почему-то именно в вечернее время у меня возникает потребность что-то погрызть. Могу больше стакана за один присест съесть...

Татьяна, Уфа

Семечки полезны, но очень калорийны (примерно 450-500 ккал в 1 стакане). Не грызите их много по вечерам — слишком жирно! Быстро поправитесь!

БОЮСЬ БЕЗ СОЛИ ЗАБОЛЕТЬ...

Как долго можно сидеть на бессолевой диете? Доктор сказал, что я не должна солить пищу. Не нарушится ли обмен веществ?

Ольга Семеновна Шлыкова, Московская обл.

Если еще в детстве маленькому ребенку не подсаливать блюда, он никогда не будет нуждаться в досаливании пищи. Соль — лишь результат наших привычек и неправильно приготовленной пищи.

ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ?

У меня непереносимость молочных и кисломолочных продуктов. Можно ли чем-то заменить их в диетах?

С. М. Юсупова, Ульяновская обл.

Замените их продуктами, имеющими ощелачивающий эффект, например свежими овощами, салатами, зеленью с рыбой или твердым созревшим сыром. Чтобы не ущемлять свой организм, попробуйте простоквашу или свежий творог одного дня — делайте их сами. Молодые кисломолочные продукты до 48 часов срока ощелачивают организм и имеют полезную живую флору.

РЕШИЛ ПИТАТЬСЯ КАШАМИ И МЯСОМ...

Готовить лень, поэтому решил перейти на каши и мясо. Кладу его в стеклянную тарелку, ставлю в духовку на 10-15 минут, и там оно печется в своем соку. На завтрак ем овсянку со свининой, в обед — суп с куском сала и рис, а на ужин — гречку с бараниной. Полезно ли питаться весь день кашами?

Сергей, Омская обл.

Каша с мясом — это бомба, которая не только затормозит скорость обменных процессов, но и даст значительную прибавку в весе. Любая крупа — это сложный углевод, на переваривание которого требуется большое количество пищеварительных соков. К тому же крупы способны поднимать уровень сахара в крови, излишне напрягая поджелудочную железу. Мясо 3 раза в день — тоже тяжелый продукт. Если вы тяжелоатлет, то употребление таких высококалорийных продуктов оправдано. Однако сочетание в один прием крупы и мяса — неудачный тандем, потому что мясо — сложный белок — не сможет хорошо перевариться и усвоиться, так как пищеварительные соки будут заниматься в течение дня только перевариванием круп (крахмалов).

ЛЮБЛЮ КУРАГУ И ЧЕРНОСЛИВ...

Можно ли поправиться, если съедать в день по 300 г сухофруктов? Люблю чернослив и курагу...

Алина, РСО-Алания

Да, сухофрукты очень калорийны: на 100 г — 250-350 ккал, а в 300 г — 750-1000 ккал. Это фактически 80% суточной нормы и очень опасно для склонных к полноте людей. Если в вашей жизни нет места физическим нагрузкам и сексу, откажитесь от сухофруктов совсем или ешьте не более 5 штук через день или два.

УЖЕ ДВА ГОДА НЕ ЕМ МЯСО...

Основной рацион составляют каши, картофель, макаронные изделия, фрукты и орехи. Чувствую себя отлично. Из любопытства хотел бы узнать, произошли ли в моем организме какие-то изменения в лучшую сторону? И какие анализы надо сдать, чтобы убедиться, что я не навредил себе такой диетой?

Андрей Николаевич, Н. Новгород

Обратитесь к терапевту и сдайте общий и биохимический анализ крови на сывороточное железо, ферритин, трансферрин, витамин B_{12}. Дело в том, что у людей, не употребляющих мясо, часто развивается анемия.

С. В. Вершинина, диетолог

Дневное меню

Для диабетиков, страдающих ожирением

Кулинарная обработка блюд может быть любой (без соли), принимать пищу рекомендуется 4-5 раз в день небольшими порциями.

8.00. 200 г ржаного хлеба, 30 г сельди, 100 г отварного картофеля, 5 г сливочного масла, салат из капусты с яблоками (50 г яблок, 250 г капусты, лимонная кислота, сахарин, соль), стакан кофе с молоком — 50 г (с сахарином).

11.00. Каша из пшеничных отрубей с молоком (50 г отрубей, 20 г крупы, 60 мл молока), стакан отвара шиповника.

14.00. 100 г ржаного хлеба, щи на мясном бульоне, тушеное мясо (100 г мяса, 10 г масла), гречневая каша с подливкой от тушеного мяса (крупы 40 г), салат из квашеной капусты, яблоко (100 г).

17.00. Котлеты из картофеля и пшеничных отрубей (200 г картофеля, 50 г пшеничных молотых отрубей, 40 г молока, 1/2 яйца, 10 г масла), стакан кофе с молоком на сахарине (молока 50 г).

19.00. 100 г ржаного хлеба, жареная мясная котлета (70 г мяса, 5 г масла, готовится без хлеба), тушеная капуста (5 г масла), сыр — 20 г.

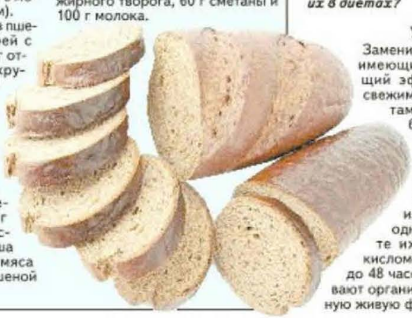
За час до сна: крутое яйцо, стакан отвара шиповника.

Диета должна сочетаться с разгрузочными днями — 1 день в неделю. Наиболее эффективны молочные дни:

* надо выпивать через каждые 2 часа по 100 г молока или по 80 г кефира, простокваши или ряженки;

* молочно-творожные дни: 5-6 стаканов молока и 300 г нежирного творога;

* творожные дни: 400-600 г нежирного творога, 60 г сметаны и 100 г молока.



Из печени изгоняем камни и песок

Расскажу, как очистить печень. Такое лечение хорошо устраняет застой желчи и изгоняет камни и песок из желчного пузыря. Для приготовления лекарства понадобится 0,5 л очищенного оливкового масла, 0,5 кг лимонов и 500 мл пива. Лимоны вместе с цедрой пропустите через мясорубку, отожмите сок и соедините его с холодным пивом. Смесь процедите и поставьте в холодильник. Теперь о самом лечении: через 6-8 часов после последнего приема пищи начинайте принимать попеременно через каждые 15 минут по 4 ст. ложки оливкового масла и по 5 ст. ложек лимонного сока с пивом. При этом важно точно соблюдать интервал между приемами и пить лимонный сок сразу после принятия оливкового масла, чтобы не было отрыжки. Когда оливковое масло закончится, надо залпом выпить остаток лимонного сока.

И. Н. Громов, Калуга

В Калмыкии веками пьют молочный чай с солью

В №19 «Айболита» за 2011 год был опубликован рецепт приготовления калмыцкого чая. Это не чай, а бурда, скажу я вам. Пишу свой рецепт. Мы с мамой в 1943 году переехали в Калмыкию и по сей день пьем калмыцкий чай. Правда, сын пьет его с сахаром. Приготовление этого чая — очень длительная процедура. Надо купить 2-килограммовую плитку грузинского чая, причем только зеленого цвета. Из другого хороший чай не получится! Если семья маленькая, в кастрюлю налейте 3 л холодной воды, положите 50-60 г сухого чая (плитка сильно спрессована, отпилите поперек широкую полоску и ножом откалывайте). Пусть чай покипит 4-5 минут, после этого начинайте вымешивать его, то есть набирайте в половник жидкость (а чай кипит!) и 30 раз поднимайте повыше и с высоты выливайте из половника обратно в кастрюлю. Это делается для того, чтобы из напитка улетучилась горечь. Всего надо сделать три подхода по 30 раз, то есть 90 раз поднять половник с чаем и вылить его обратно. Потом помешайте чай в кастрюле, добавьте 50 г воды, слейте жидкость, чтобы не было заварки (ее просушите, она вам еще пригодится для приготовления нового чая). В чайную жидкость влейте 1,5 л домашнего молока, подождите, пока закипит — и чай готов! В него по желанию можно добавить соль или сахар (но в Калмыкии веками чай пьют с солью) и сливочное масло, желательно домашнее. Когда в следующий раз надумаете приготовить чай, в воду положите прежнюю высушенную заварку, прокипятите 4-5 минут, процедите. В кастрюлю положите 40-50 г свежего чая, чтобы напиток был погуще. В общем, приспосабливайтесь по своему вкусу. Такой чай очень полезный и вкусный. Сварите его побольше. Когда проголодаетесь, подогрейте, выпейте — и насытитесь. А если пить чай с домашними пышками, запеченными между двух сковородок на углях на бараньем жире, то и вовсе пальчики оближете!

Т. В. Шадрина,
с. Кочубеевское,
Ставропольский край

Пригодится

■ ПЕРЕД ТЕМ КАК ПЕЧЬ БЛИНЫ, ЧУГУННУЮ СКОВОРОДУ ОБДАЙТЕ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ. ЗАТЕМ ХОРОШО ЕЕ ПРОГРЕЙТЕ НА ПЛИТЕ И ПРИСТУПАЙТЕ К ВЫПЕЧКЕ БЛИНОВ.

■ РЕПЧАТЫЙ ЛУК НАРЕЖЬТЕ КОЛЬЦАМИ, ОБВАЛЯЙТЕ В МУКЕ И ГОТОВЬТЕ НА РАЗОГРЕТОЙ СКОВОРОДЕ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ. ТОГДА ОН ПОЛУЧАЕТСЯ ЗОЛОТИСТЫМ, ХРУСТЯЩИМ И НЕ ПОДГОРАЕТ.

Торт «Жираф»

0,5 л апельсинового сока, 0,5 кг смеси — орехи, изюм, курага, чернослив, цукаты из фруктов, 1,5 стакана муки, 2 полные чайн. ложки разрыхлителя.

Положите смесь в емкость и залейте соком, оставьте на 12 часов. Засыпьте в смесь разрыхлитель и хорошо размешайте. Всыпьте муку и хорошо перемешайте. Смажьте форму растительным маслом и обсыпьте манной крупой. Выложите смесь в форму и выпекайте до готовности в нагретой до 180°С духовке 30 минут. Готовый пирог можно присыпать сахарной пудрой.

Кулинарные шпаргалки

ЕСЛИ тесто, замешанное на дрожжах, плохо подходит, его нужно подогреть до температуры 30-35°С. Если это не поможет, нужно добавить свежих дрожжей.

ДРОЖЖИ не потеряют своих свойств в течение нескольких недель, если их смешать с мукой, протереть, подсушить и положить в стакан. Дрожжи нужно хранить при температуре не выше 3-4°С.

ВЯЛЕНЫЕ овощи и фрукты, залитые горячей кипяченой водой на 1,5-2 часа, заменят компоты. Их также можно использовать для фруктовых салатов и в качестве начинки для пирогов.

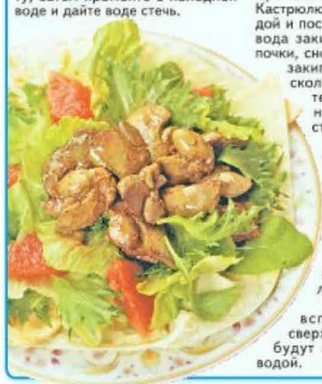
ТОРТ с начинкой должен постоять не меньше чем полдня, чтобы приобрести соответствующий вкус.

ИЗДЕЛИЯ из теста сначала смазывают маслом, а затем посыпают сахаром, иначе сахар быстро растворится и впитается в масло.

Правильно готовим субпродукты

При умелом подходе любые субпродукты становятся настоящими деликатесами.

* Чтобы печень при жарке получилась нежной и вкусной, перед тем как жарить, сначала отварите ее в кипящей воде 1 минуту, затем промойте в холодной воде и дайте воде стечь.



* При жарке печень не солите: она будет твердая.

* Для того чтобы легче было снять кожуру с вареных горячих языков, залейте их холодной водой и держите 2 минуты.

* Перед тем как сварить вымя, для устранения специфического запаха вымочите его в холодной воде 5-6 часов, сердце вымачивайте 2 часа.

* Для устранения специфического запаха говяжьих почек вначале вымачивайте их без пленки и жира (!) не менее 2-3 часов, затем вскипятите воду в кастрюле, опустите в нее куски почек, доведите до кипения, слейте воду, а почки выложите на дуршлаг. Промойте под проточной водой. Кастрюлю наполните чистой водой и поставьте на огонь. Когда вода закипит, снова положите почки, снова слейте воду, когда закипит. Сделайте это несколько раз, затем посолите и варите на медленном огне до готовности — 1,5 часа.

Специфический запах почек снимает рассол из соленых огурцов, поэтому почки используют при приготовлении рассольника. Для придания готовым жареным почкам приятного вкуса сбрызните их соком лимона.

* Легкие при варке всплывают: положите сверху тарелку, тогда они будут полностью покрыты водой.

Весенние супы

СУП С ОДУВАНЧИКОМ

20 желтых цветков одуванчика, 2 моркови, 100 г капусты, 2 свеклы, 2 свежих огурца, 1/2 стакана рубленых листьев лебеды, 1/2 л воды, лимонная кислота, 1/4 стакана сметаны.

Очищенные свеклу и морковь натрите на терке, капусту нашинкуйте соломкой, огурцы кружочками. Цветки одуванчика освободите от зеленой обертки и промойте. В соленую кипящую воду положите свеклу, морковь, лимонную кислоту, доведите до кипения, добавьте капусту, охладите. В тарелку положите огурцы, промытые и рубленые листья лебеды и залейте супом, сверху посыпьте одуванчиком. Подавайте со сметаной.

СУП С КИНЗОЙ

1 л воды, 2 горстки вермишели, 1 пучок кинзы, 1/2 стакана молока, 2 яйца.

В кипящую воду положите вермишель. Кинзу мелко порубите. Подогрейте молоко до комнатной температуры. Взбейте 2 яйца, непрерывно помешивая, соедините их с молоком, потом влейте эту смесь в воду с вермишелью. Главное — все время мешать суп. Варите суп в течение пяти минут на маленьком огне. Разлейте суп по тарелкам и щедро посыпьте кинзой.

СВЕКОЛЬНИК С КРАПИВОЙ

3 свеклы с листьями, 4 ст. ложки рубленых листьев крапивы, 1 луковица, 1 морковь, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка рубленой зелени кинзы, 1 л воды, 4 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка томатного пюре, соль, молотый перец.

Свеклу, морковь и репчатый лук нарежьте соломкой, черешки свеклы — кубиками. К овощам добавьте растительное масло, томатную пасту, немного воды и варите 3-5 минут, затем положите рубленые листья свеклы, влейте оставшуюся горячую воду. Смесь доведите до кипения, добавьте соль, молотый перец и охладите. В тарелку положите рубленую крапиву, залейте свекольником, добавьте сметану и зелень кинзы.

СУП С ЛИСТЬЯМИ СВЕКЛЫ И ЛЕБЕДОЙ

4 молодые свеклы с листьями, 2 свежих огурца, 2 яйца, 3 ст. ложки мелко нарубленного зеленого лука, 1 л воды, 2 ст. ложки рубленых листьев лебеды.

Листья лебеды промойте, мелко порубите. Черешки листьев свеклы нарежьте мелкими кубиками, залейте горячей водой, варите 2 минуты, добавьте нарезанные соломкой свеклу и листья, доведите смесь до кипения, охладите. В подготовленную свеклу с отваром опустите нарезанные кубиками свежие огурцы, мелко нарубленные яйца. В тарелку положите пищевой лед, залейте супом, посыпьте рубленым зеленым луком и листьями лебеды.

С пылу, с жару...

ПИРОГ СО ЩАВЕЛЕМ И ФЕТОЙ

200 г сыра фета, 400 г слоеного теста, 300 г щавеля, 2 зубчика чеснока, петрушка, укроп, сливочное масло, черный молотый перец.

Фету разомните вилкой, смешайте с мелко порубленным укропом, петрушкой, измельченным чесноком, поперчите. Щавель промойте. Слоеное тесто раскатайте (1 пласт) на величину формы для запекания, выложите на противень, сверху — начинку: фету и мелко нарезанный щавель. Закройте вторым пластом теста, защипите края, смажьте растопленным сливочным маслом и выпекайте 40 минут.

ПИРОГ С ПОМИДОРАМИ

300 г готового слоеного теста, 700 г спелых помидоров, 3 ст. ложки оливкового масла, 300 г мягкого сыра, соль, перец, 1 ст. ложка уксуса, зелень базилика и петрушки.

Разморозьте слоеное тесто. Сложите пластины одна на другую и раскатайте на рабочей поверхности, посыпанной мукой, в круг диаметром 26 см. Смажьте форму оливковым маслом и выстелите ее тестом. Нагрейте духовку до 225°С. Помидоры вымойте, почистите и нарежьте ломтиками вместе с сыром. Выложите на тесто то и другое в форме черепицы. Помидоры посолите, поперчите и полейте уксусом. Сверху сбрызните оливковым маслом и посыпьте мелко нарезанной зеленью. Выпекайте пирог на самой нижней полке духовки 15-20 минут. Сразу же подавайте на стол.

МОРКОВНЫЙ ПИРОГ

400 г моркови, 2 стакана сахара, 2 яйца, 2 ст. ложки растительного масла, 200 г муки, 1 ст. ложка какао, сахарная пудра, цукаты.

Морковь натрите, смешайте с сахаром, оставьте на 20 минут. Вбейте яйца, добавьте масло, муку, какао. Можно добавить корицу и разрыхлитель. Выложите массу в смазанную маслом форму. Выпекайте 30 минут при температуре 180°С. Остудите, посыпьте пудрой и украсьте цукатами.

Струдли с курицей и картофелем

0,5 кг картофеля, 800 г куриного мяса (грудка, бедрышки), 1 луковица, 1 морковь, 2-3 ст. ложки растительного масла, 2 яйца, 3 стакана муки, 1 чайн. ложка соли.

Куриное мясо порубите. Морковь нарежьте мелкими кубиками и обжарьте на растительном масле вместе с курицей. Замесите тесто как на лапшу, тонко раскатайте, смажьте растительным маслом. Луковицу мелко порубите и посыпьте ею тесто. Скатайте рулетом и порежьте на кружочки шириной 2 см. В обжаренные морковь и курицу добавьте нарезанный кубиками картофель, разложите сверху колечки теста срезом вверх. Залейте бульоном или кипятком (примерно 1 л). Поперчите, посолите, накройте крышкой и держите на огне до готовности картофеля. Струдли раскрываются розочкой.

Светлана Злобина, с. Александров Гай,
Саратовская обл.

Обедаем дома

БОРЩ С КРАПИВОЙ

3 л воды, 500 г картофеля, 300 г крапивы, 100 г щавеля, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 2 помидора, 2 вареных яйца, 1 свекла, петрушка, укроп — по вкусу.

В кипящую воду положите нарезанный картофель, варите до полуготовности, затем добавьте порезанные листья крапивы и щавеля.

Отдельно приготовьте зажарку из лука, моркови, свеклы и помидор. Вылейте ее в борщ. Добавьте нарезанные яйца, зелень, доведите до кипения и снимите с огня. В готовое блюдо можно добавить сметану.

СВИНИНА В СЛОЁНОМ ТЕСТЕ

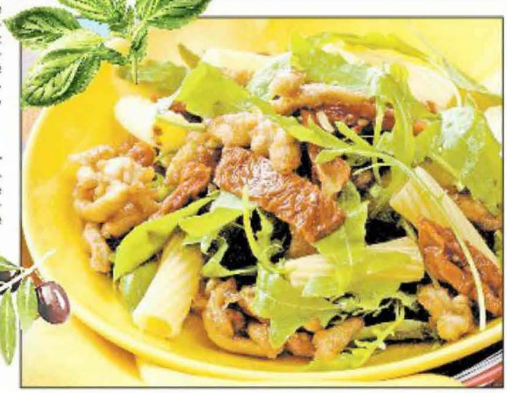
1 кг свинины, 1 луковица, 500 г готового слоеного теста, 1 яйцо, 3 ст. ложки молока, растительное масло, листья салата, соль, черный молотый перец.

Мясо нарежьте тонкими пластинами, каждую натрите солью и перцем, отбейте и обжарьте в большом количестве растительного масла. Тесто раскатайте в тонкий пласт, сверху равномерно выложите мясо, пассерованный лук, аккуратно сверните в рулет. Края соедините шпажками или деревянными зубочистками, можно защипать. Яйцо взбейте с молоком в густую пену, смажьте сверху рулет. Вилкой сделайте несколько проколов, чтобы тесто не поднималось, и запекайте в духовке 20-30 минут. Готовый рулет разрежьте на порционные куски, уложите на листья салата.

САЛАТ «НЕОБЫЧНЫЙ»

125 г макарон («бантики» или «перышки»), 300 г мякоти свинины, 3 маринованных огурца, 2 яблока, 2 ст. ложки растительного масла, 15 маслин. Для соуса: 1 стакан сметаны, 1 ст. ложка кетчупа, зелень петрушки, укропа, черный молотый перец и соль по вкусу.

Макароны отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, охладите. Свинину нарежьте тонкими ломтиками, обжарьте на масле, посолите, поперчите, охладите. Огурцы и очищенные яблоки нарежьте соломкой, соедините с макаронными изделиями и свининой. Для соуса сметану взбейте с кетчупом, солью, перцем и зеленью. Добавьте 1 ст. ложку маринада от огурцов. Заправьте салат соусом и выдержите в холодильнике не менее 30 минут. При подаче украсьте зеленью и маслинами.



Аппетитно!

ДРАНИКИ С ГРИБАМИ

6-7 крупных картофелин, 300 г грибов, 2 луковицы, 1-2 ст. ложки муки, 1 яйцо, соль, перец, растительное масло для жарки.

Лук и грибы мелко нарежьте. Лук обжарьте в растительном масле, добавьте грибы, посолите и жарьте, пока не испарится вся жидкость (около 15 минут). Картофель почистите, натрите на средней терке, взбейте яйцо, посолите, поперчите и перемешайте. Добавьте грибы и снова перемешайте. Введите муку, размешайте. Столовой ложкой выкладывайте в сковороду с разогретым растительным маслом и жарьте с двух сторон до золотистого цвета.

РАГУ РИСОВОЕ С ГРИБАМИ И КУРИЦЕЙ

2 стакана сваренного до полуготовности риса, 250 г свежих грибов, 300 г куриного филе, 3 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки соевого соуса, немного соли, 1-2 ст. ложки кунжута.

Свежие грибы и филе промойте, обсушите и нарежьте ломтиками. Разогрейте масло, обжарьте на нем грибы и курицу до полуготовности, добавьте соевый соус, всыпьте рис и тушите до его готовности. В конце приготовления попробуйте на соль и всыпьте по вкусу, если это нужно. Снимите с огня. Отдельно обжарьте кунжут и посыпьте рагу.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ВЁШЕНОК С МАКАРОНАМИ

500 г вешенок, 200 г макарон, 1 зубчик чеснока, 1 луковица, 4 помидора, петрушка, растительное масло, 400 мл молока, 3 яйца, 100 г тертого сыра, соль, перец.

Грибы поджарьте с луком, добавьте молоко, сыр и яйца. Макароны отварите в подсоленной воде и выложите в форму, смазанную маслом. Сверху положите грибы в соусе, толченый чеснок, дольки помидоров, измельченную зелень. Запекайте 30-40 минут.

Лечебное меню — *Рекомендуем всем*

При язве желудка

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ

100 г рыбного филе, 30 г белого хлеба, пол-яйца, 1 картофелина, соль, пастеризованное молоко.

Отварите картофель и приготовьте пюре. Рыбное филе пропустите через мясорубку с предварительно замоченным белым хлебом. Картофельное пюре и рыбный фарш тщательно перемешайте, добавьте яично-молочную смесь (пол-яйца смешайте с 1 ст. ложкой молока), все перемешайте, переложите в смазанную маслом сковороду и запеките в духовке. Перед подачей к столу выложите на тарелку, полейте растопленным маслом и посыпьте нарезанной зеленью укропа.

При шуме в голове 1 ст. ложку высушенных и измельченных зеленых стручков гороха залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут и пейте по 1 ст. ложке за полчаса до еды 3 раза в день.

СУФЛЕ ИЗ КАБАЧКОВ

1 маленький кабачок, 1 яйцо, 3 чайн. ложки сухарей, 5 ст. ложек пастеризованного молока, 2 чайн. ложки сливочного масла.

Вымойте кабачок, очистите, нарежьте кубиками и припустите в молоке до готовности. Полученную массу протрите через сито, смешайте с сухарями и 2/3 масла. Добавьте желток и постепенно введите взбитый в крепкую пену белок. Суфле переложите в смазанную маслом форму и варите на пару до готовности.

ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ

8 ст. ложек нежирного творога, 1,5 ст. ложки муки, 1 яйцо, 1/2 чайн. ложки сливочного масла, соль на кончике ножа.

Творог разотрите вилкой, смешайте с желтком, добавьте просеянную муку и взбитый в крепкую пену белок. Все перемешайте. Из 1/3 полученного теста скатайте нешироки валик, нарежьте ножом на кружочки, и варите в кипящей подсоленной воде. Так же поступите с оставшимся тестом. Всплывшие вареники выньте шумовкой, дайте жидкости стечь, выложите на тарелку и полейте растопленным сливочным маслом или сметаной.

ПАШТЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ

40 г говядины, 1 чайн. ложка риса, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 морковь, зелень.

Говядину сварите. Очищенную морковь нарежьте мелкими кубиками, припустите, откиньте на дуршлаг. На воде сварите вязкую рисовую кашу. Мясо, морковь и кашу 2-3 раза пропустите через мясорубку, добавьте размягченное сливочное масло, все тщательно перемешайте, массу выложите в салатник. В паштет можно добавить натертый на мелкой терке неострый сыр. Так же можно приготовить паштет из курицы или индейки.

ОМЛЕТ С МЯСОМ НА ПАРУ

2 яйца, 1/2 ст. ложки сливочного масла, 0,5 стакана молока, 170 г мяса, соль.

Вареное охлажденное мясо дважды пропустите через мясорубку. Яйца взбейте, посолите и, продолжая взбивать, влейте молоко. В полученную однородную массу добавьте мясной фарш и тщательно перемешайте. Массу переложите в смазанную маслом форму и варите на паровой бане.

КРЕМ ЯГОДНЫЙ СО СМЕТАНОЙ

6 чайн. ложек сметаны, 1/2 ст. ложки пюре из ягод (малины, земляники, черной смородины), 1,5 чайн. ложки сахара, 1/2 чайн. ложки желатина.

Желатин залейте холодной кипяченой водой, дайте настояться. Набухший желатин растворите на водяной бане. Охлажденную сметану взбейте до пышности и, продолжая взбивать, смешайте с ягодным пюре и желатином. Полученный пышный крем выложите в вазочки и поставьте на холод. Перед подачей к столу украсьте ягодами.

КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ

4 кураги, 1 ст. ложка сахара, 1 чайн. ложка (неполная) картофельного крахмала, 4/5 стакана воды.

Промытую и разобранную курагу сложите в кастрюлю, залейте горячей водой и проварите до полного размягчения. Отвар процедите, а плоды протрите через сито. Фруктовое пюре соедините с отваром, добавьте сахар и прокипятите. Растворенный крахмал осторожно влейте в горячий кисель и, быстро помешивая, доведите до кипения, но не кипятите. Готовый кисель сразу разлейте в стаканы или чашки, посыпьте сахаром и остудите.

И. В. Никифорова, диетолог

В доме малыш

Если ребёнок — аллергик

*** Капустные рулетики.** Листья белокочанной капусты обрежьте так, чтобы не было твердых прожилок. Опустите листья на несколько минут в кипяток, чтобы они стали мягкими, остудите и приготовьте рулетики. Внутрь рулетика положите огурчик, нарезанный соломкой, сваренное, нарезанное мелко мясо кролика, гречневую кашу — то, что можно вашему малышу. Подавайте со сметаной.

*** Зразы из цыпленка.** 300 г мяса цыпленка, 3 ст. ложки риса, 1 луковица, сухари, растительное масло, соль.

Отделите мясо от костей и дважды пропустите через мясорубку. Посолите. Приготовьте начинку: отварите рис и смешайте с обжаренным луком. Мясной фарш разделайте в виде лепешек, на середину положите начинку, закройте края лепешки и придайте форму котлеты. Обваляйте в сухарях, обжарьте на растительном масле. До готовности доведите в духовке.

Пригодится

■ ОТВАРИВАЯ БЕЛЫЕ ГРИБЫ И ШАМПИНЬОНЫ, НЕ ДОБАВЛЯЙТЕ СИЛЬНО ПАХНУЩУЮ ЗЕЛЕНЬ — ОНА ОТОБЬЕТ СПЕЦИФИЧЕСКИЙ ЗАПАХ ГРИБОВ.

■ ГРИБЫ РАЗНЫХ ВИДОВ ВМЕСТЕ ВАРИТЬ НЕЛЬЗЯ — ОНИ ТЕРЯЮТ ВКУСОВЫЕ КАЧЕСТВА.

Котлеты из гречки — вкусно и сытно!

Айболит

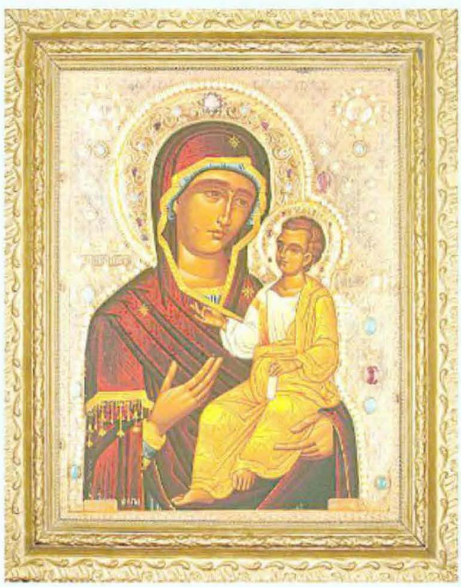
Котлеты из гречки с грибами можно готовить вместо котлет из свинины или говядины. Ведь гречка полезна больным ожирением и сахарным диабетом. Для их приготовления потребуется: 0,5 кг гречки, 300 г шампиньонов, 1 луковица, растительное масло, 1 чайн. ложка картофельного крахмала, укроп и петрушка, соль, черный перец. Вареную гречку насыпьте в блендер. На сковороде обжарьте порезанные лук и грибы, переложите в блендер (можете не класть лук с грибами в блендер — тогда вкус котлет получится другой) и взбейте. Массу выложите в миску, добавьте рубленую зелень, посолите, поперчите, добавьте 1 чайн. ложку крахмала. Слепите котлеты, обваляйте в муке и обжарьте до румяной корочки. Такие котлетки нравятся и взрослым, и детям. Вкусно и сытно.

А. С. Стрижова, Энгельс, Саратовская обл.

Бог в помощь

Икона Божией Матери «Иверская»

ИЗБАВЛЯЕТ ОТ РАЗНЫХ НАПАСТЕЙ, УТЕШАЕТ В БЕДАХ, СПАСАЕТ БЕЗНАДЕЖНО БОЛЬНЫХ.



МОЛИТВА

О Пресвятая Дево, Мати Господа, Царице небесе и земли! Вонми многоболезненному воздыханию душ наших, призри с высоты святыя Твоея на нас, с верою и любовию покланяющихся пречистому образу Твоему. Се бо, грехми погружаемии и скорбьми обуреваемии, взирающе на Твой образ, яко живей Ти сущей с нами приносим смиренная моления наша. Не имамы бо ни иныя помощи, ни иного предстательства, ни утешения, токмо Тебе, о Мати всех скорбящих и обремененных! Помози нам, немощным, утоли скорби наша, настави на путь правый нас, заблуждающих, уврачуй болезненная сердца наша и спаси безнадежных, даруй нам прочее время жития нашего в мире и покаянии проводити, подаждь христианскую кончину и на Страшнем суде Сына Твоего явися нам, милосердая Предстательница, да всегда поем, величаем и славим Тя, яко благую Заступницу рода христианскаго, со всеми угодившими Богу во веки веков. Аминь.

Публикуется по просьбе Татьяны из г. Тукумс, Латвия

ОДИНОЧЕСТВО — ЭТО КОГДА ТЫ ВСЕГДА ЗНАЕШЬ, КТО НАСВИНЯЧИЛ НА КУХНЕ.

Такой случай

Недалеко от калужской деревни Велино в овраге кладоискатели-любители Константин Чилискин и Вячеслав Агапов обнаружили чугунок, запечатанный воском. Внутри оказались иконы, фрагменты иконостаса, чаша и ложечка для причащения. Утварь была украшена драгоценными камнями. Местные перекупщики предлагали за находку 700 тысяч рублей, но мужики решили отнести ценности в церковь. Митрополит Калужский и Боровский Климент получил из рук кладоискателей церковные ценности, более 70 лет пролежавшие в земле. А еще Калужская епархия обратилась к местным предпринимателям с просьбой подыскать для Вячеслава и Константина достойную работу. Пока же парни вынуждены ездить в Москву — там они работают охранниками.

ГЛОТАЛА ЧТО ПОД РУКИ ПОПАДЁТ

2533 инородных тела было обнаружено в желудке 42-летней англичанки. Все эти предметы оказались там из-за страсти к заглатыванию, при этом женщина всегда была в отличной форме, только иногда жаловалась на слабую боль в животе.

ЗА ХОРОШИЕ ОТМЕТКИ — СКИДКИ НА ОДЕЖДУ

Во время зимних экзаменов итальянские студенты теперь получают скидки в магазинах одежды. Возможность купить одежду дешевле заставляет молодых людей лучше учиться. Ведь размер скидки зависит от общего количества баллов, набранных студентом во время сессии: чем выше оценки, тем дешевле вещи (максимальная скидка 50 процентов). Акция стартует с начала сессии в декабре и завершается в феврале, когда в университетах заканчиваются экзамены.

Вы просили рассказать — *Пригодится*

О дне ангела

Говорят, что если человек некрещен, то у него нет ангела-хранителя, нет и небесного покровителя. А когда же он принимает крещение, тогда Господь с неба дает ему ангела. Днем ангела является следующий за днем рождения день памяти святого, чье имя носит христианин. Например, человека зовут Николай, родился он в апреле. Первый же праздник в честь памяти святого угодника Божия — в мае, празднуется день святителя Николая Мирликийского. Этот день Николая Угодника и надо считать днем ангела. Имя святого, чья память следует за вашим днем рождения, определяется по святцам, например по православному календарю.

В день ангела человек должен особо обращаться в молитве к своему покровителю. Накануне вечером быть на службе, исповедаться в грехах, а с утра прийти на литургию и причаститься. В этот день хорошо также заказать молебен своему небесному покровителю.

Расскажите, пожалуйста, о дне ангела. Как определить свой день ангела?

Ольга К., Саратов

День ангела издревле на Руси был у христиан более почитаемым праздником, чем день рождения. Именины (день ангела чаще называют именно так, хотя в православии это на самом деле разные понятия), если позволяло материальное положение, праздновались очень пышно.

С утра именинник рассылал гостям именинные пироги. Величина посылаемого пирога измерялась знатностью того лица, которому этот пирог посылался. Крестному отцу и матери обычно посылали сладкие пироги в знак особого уважения. В свою очередь гости, сходясь за праздничным столом, вручали имениннику подарки, а приглашенные дети преподносили милых ангелочков, склеенных из бумаги.

МОЛИТВЫ АНГЕЛУ-ХРАНИТЕЛЮ

Молитва первая. «Ангеле Божий, хранителю мой святый, на соблюдение мне от Бога с небес данный! Прилежно молю тя: ты мя днесь просвети, и от всякаго зла сохрани, ко благому деянию настави и на путь спасения направи. Аминь».

Молитва вторая. «Святый Ангеле, предстоя окаянной моей души и страстной моей жизни, не остави мене грешнаго, ниже отступи от мене за невоздержание мое. Не даждь места лукавому демону обладати мною, насильством смертнаго сего телесе; укрепи бедствующую и худую мою руку и настави мя на путь спасения. Аминь».

Молитва третья. «Ангеле Христов, защитник от всякого промысла лукавого, покровитель и благодетель! Как заботишься о каждом нуждающемся в твоей помощи в миг случайного несчастья, позаботься и обо мне, грешном. Не оставь меня, внемли моей молитве и огради меня от раны, от язвы, от всякого несчастного случая. Вверяю тебе жизнь свою, как вверяю душу. И как молишь за душу мою Господа Бога нашего, похлопочи же о жизни моей, обереги тело мое от повреждения всякого. Аминь».

■ ДНЕМ АНГЕЛА ЯВЛЯЕТСЯ СЛЕДУЮЩИЙ ЗА ДНЕМ РОЖДЕНИЯ ДЕНЬ ПАМЯТИ СВЯТОГО, ЧЬЕ ИМЯ НОСИТ ХРИСТИАНИН. ИМЯ СВЯТОГО ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ПО СВЯТЦАМ.

■ В ДЕНЬ АНГЕЛА ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН ОСОБО ОБРАЩАТЬСЯ В МОЛИТВЕ К СВОЕМУ ПОКРОВИТЕЛЮ.

■ ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК НЕКРЕЩЕН, ТО У НЕГО НЕТ АНГЕЛА-ХРАНИТЕЛЯ, НЕТ И НЕБЕСНОГО ПОКРОВИТЕЛЯ. А КОГДА ЖЕ ОН ПРИНИМАЕТ КРЕЩЕНИЕ, ТОГДА ГОСПОДЬ С НЕБА ДАЕТ ЕМУ АНГЕЛА.

Тоже лекарство

Дождевая вода

СВОЙСТВА ДОЖДЕВОЙ ВОДЫ МЕНЯЮТСЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТОГО, В КАКОМ ЧАСУ ЕЕ СОБРАТЬ.

Вода, набранная с 6 до 7 часов утра, привлекает удачу на работе.

С 7 до 8 часов — снимает головные боли, смывает ночные кошмары.

С 8 до 9 — придает бодрость.

С 9 до 10 — снимает депрессию, печаль, тоску, гонит прочь порочные мысли.

С 10 до 11 — дает энергию сердцу, понуждает к активным созидающим действиям.

С 11 до 12 — помогает преодолеть стрессы и фобии, гармонизирует душу и тело.

С 12 до 13 — противостоит любому сглазу, проклятию, порче, гасит чувство мести, агрессии.

С 13 до 14 — пробуждает способности к ясновидению, развивает интуицию.

С 14 до 15 — нормализует психику, снимает повышенную нервную возбудимость.

С 15 до 16 — способствует общению с людьми и легкому налаживанию контактов.

С 16 до 17 — вносит ясность в мышление, примиряет с недоброжелателями, гасит агрессию у врагов.

С 17 до 18 — вносит гармонию в семейные отношения, помогает найти правильное решение в критической ситуации.

После 18 часов — развивает силу воли.

Вода сохраняет в памяти любую информацию на протяжении веков. Поэтому, чтобы не было постороннего влияния, перед началом ритуала снимите с нее все лишнее. Для этого проведите над поверхностью три раза щепотью правой руки (как бы снимая паутину) и сбросьте в сторону.

Если во время дождя собрать воду и смочить больные поясницу, голову, глаза или другие органы, боль станет слабее.

■ КРАСИВОЙ ЖЕНЩИНЕ ВСЕ К ЛИЦУ, ДАЖЕ МАЛЕНЬКИЙ ЛЫСЕНЬКИЙ МИЛЛИОНЕР.

■ ГАРДЕРОБЩИЦА С БОЛЬШИМ СТАЖЕМ МОЖЕТ ПО ПОХОДКЕ ОПРЕДЕЛИТЬ, ЕСТЬ ЛИ У ЧЕЛОВЕКА ПЕТЕЛЬКА НА ПАЛЬТО ИЛИ НЕТ.

■ ЕСЛИ ВЫ НИКОГДА НЕ ЕЛИ ПЕЛЬМЕНИ ПОД ДУШЕМ, ЗНАЧИТ, ВЫ НИКОГДА НЕ ОПАЗДЫВАЛИ НА РАБОТУ.

Заговор, ограждающий от зла и проклятий

Успокой, Господи, все посулы, все проклятия, все обещания, все зло, исходящее от врагов моих, видимых и невидимых. Батюшка-ветер, неси их слова на песчаные берега. Вода с берегов всю дрянь смывает, проклятия и зло моих врагов с меня, раба Божьего (имя), смывает. Поклонюсь в пояс пониже, к кресту поближе. Помилуйте, Иисус Христос и Пресвятая Богородица — Великая Государыня, вступитесь за меня, раба Божьего (имя). Снимите с меня все посулы, все обещания, все проклятия, сглаз, наделы, зависть и зло. С моего тела, с моей головы, с Божьей души. Пресвятая Богородица, укрой своим платом, закрой крестом златым. На тебя надеюсь, как на щит свой. Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь. Аминь. Аминь».

Валентина Александровна Курскова, Ростов-на-Дону

Одержимые бесами

...Я не верила, что бесноватые люди действительно есть. Но то, что увидела в церкви, меня поразило. Одна женщина, с виду нормальная, вдруг начала лаять, а потом громко, на всю церковь, выругалась матом. Когда ее подвели к причастию, батюшка еле-еле протолкнул ей в рот ложку. После этого женщина затихла, обмякла и села на лавочку, опустив голову...

И. А. Алешина, Тула

САМОЙ неприятной болезнью, относящейся к порче, является одержимость, вселение бесов, дьявола в человека. Еще ее называют бесноватостью. Отчитки — изгнание из человека злых духов с помощью молитв в церкви — помогают таким больным.

БЕСНОВАТЫЙ — НЕ ПСИХИЧЕСКИ БОЛЬНОЙ

Важно уметь распознавать одержимость, чтобы не спутать бесноватого с психически больным, например шизофреником. Признаки бесноватости легко заметить во время церковной службы.

* «Припадочный» боится церкви, на службах чувствует себя плохо и нередко теряет сознание или выкрикивает ругательства и проклятия.
* Окропление святой водой, прикосновение креста, вдыхание ладана может вызывать у него физические муки.
* Звон церковного колокола заставляет его морщиться и страдать от головной боли.
* Одержимый физически не способен принять ни одно из христианских таинств. Если подходит к причастию, может оттолкнуть руку священника, предлагающую ему вино и хлеб.

Одержимость у человека может проявляться не только в храме. Признаками бесноватости являются:

* утверждение самого человека о том, что он одержим дьяволом (демоном) или что его мучают бесы;
* буйство, когда прежде спокойный человек становится необыкновенно вспыльчивым, раздражительным и даже агрессивным;
* богохульство, ругательства и проклятия в адрес церкви и святых;
* называние себя другим именем, разговоры от другого лица (от лица той сущности, кем человек одержим);
* внезапное проявление способности разговаривать не известных человеку языках;
* появление паранормальных способностей и неестественных знаний;
* бесстыдное поведение;
* во время припадка одержимый нередко теряет координацию движений, падает, бьется в конвульсиях, часто у него появляется огромная сила;
* во время приступа бесноватый принимает дикий, страшный вид, он становится злым, кидается на всех и сквернословит, а когда припадок проходит, может быть вполне добродушным и спокойным.

Почти невозможно отличить настоящую одержимость от психических заболеваний, например истерии, так как приступы этих болезней нередко очень похожи на приступы беснования. Чаще других припадкам бесовства подвергаются зависимые, уязвимые, открытые или впечатлительные люди. Они легко поддаются внешним влияниям.

ПСИХОЛОГИ НАЗЫВАЮТ ЭТО НЕВРОЗОМ

Официально медицина не признает вселения в человека бесов или дьявола. Психологи и психиатры называют это неврозом, при котором человек сам создает себе демонов. Что можно противопоставить неверию и бесноватости? Опыт священников, которые отчитывают таких страдальцев, показывает, что редко, но встречаются среди одержимых психически больные люди, в которых вселяется дьявол. И некоторые врачи-психиатры вынуждены согласиться: отчитки помогают. Таким больным лекарства вообще не нужны. Они приходили в себя после соприкосновения со святыней и чтения над ними молитв. Практика показывает, что подобные больные легко отличают святую воду от обычной. Каждый раз, когда им подносят стакан со святой водой, они впадают в припадок, часто прежде, чем пробуют ее на вкус.

Когда грех пребывает в душе человека на протяжении долгого времени, тогда дьявол приобретает на него больше прав.

СПЕЦИАЛЬНЫЙ МОЛЕБЕН

Для избавления одержимых от душевных и физических мук служители церкви проводят отчитку — специальный молебен, во время которого священник, имеющий на это благословение архиерея и духовную силу, читает заклинательные молитвы на изгнание из человека бесов. Раньше такие ритуалы совершались священником индивидуально над человеком, который явно одержим злым духом. Массовые отчитки появились лишь в последнее время. Сегодня в храмах, где служат «сильные батюшки», можно увидеть несколько десятков человек, пришедших на всякий случай («А вдруг в меня тоже вселился бес?»). Это напрасная трата времени. Отчитка нужна только при явных симптомах бесноватости.

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Плюшевые букеты

Вы не поверите, но эти игрушки вовсе не плюшевые, а сделаны из живых цветов. Такие букеты могут жить аж целый месяц!

Из квартиры сразу в сад!

В Милане строятся первые в мире здания, которые полностью засадят деревьями. Пока зданий будет два — высотой 105 и 78 метров. На балконах каждой квартиры будут расти деревья, различные кустарники и цветы. Еще здания будут иметь ветряные мельницы и солнечные батареи. Объем зелени будет такой, что если ее всю высадить на землю, то она займет площадь 50 тысяч квадратных метров. Деревья должны очищать воздух в Милане и создавать благоприятный микроклимат в самих зданиях. Строительство домов закончится в будущем году.

Спрашивали? Отвечаем!

— Почему на свадьбе нельзя ставить столы буквой «П»?
— Потому что после восьмого тоста для гостей это уже лабиринт.

— Что такое склероз?
— Это когда вынес мусор из квартиры третьей жены, а вернулся с пустым ведром ко второй.

— Почему на российском гербе у орла две головы?
— Страна такая. Нужно постоянно смотреть во все стороны и следить, чтобы кто-нибудь чего-нибудь не стащил!

— Какие два религиозных вопроса чаще всего волнуют русских людей?
— Господи, куда я попаду? И есть ли там водка?

— Правда ли, что из-за стола нужно выходить чуть-чуть голодным?
— Неправда! Русский народ выползает из-за стола с расстегнутой пуговицей на штанах. Или с оторванной. Это уже кто как успеет.

Люди и звери

КТО ХРАПЕЛ В 4 ЧАСА НОЧИ?

Как-то в 4 часа ночи просыпаемся одновременно с женой от сильного храпа со словами: «Хватит храпеть!» Храп не прекращается. Посмотрели удивленно друг на друга. Спрашиваю: «Где кошка?» Это животное лежит около стены, откинув лапы в сторону, и спит так, как будто весь день в шахте работало. Ее растолкали, чтоб храпеть перестала.

Алексей Владимирович Турентинов, пос. Октябрьский, Республика Марий Эл

КЕША ЗНАЕТ ДАЖЕ НОМЕР ТЕЛЕФОНА

Волнистый попугай Кеша знает много слов. Как-то он вылетел в открытую балконную дверь. Мы сразу побежали на улицу, начали звать его, но так и не нашли. Тут подходят к нам мужчина и женщина и, показывая на нашу собаку, спрашивают: «Это Тимка?» Оказалось, что они поймали попугая и привезли его домой, а он им говорит: «Ломоносова, 55, квартира такая-то». Назвал наш полный адрес, номер телефона, как зовут нас всех и собаку. Мы отправились за Кешей. Он уже изрядно проголодался и начал кричать дурным голосом: «Жрать хочу!»

И. Н. Обухова, Липецкая обл.

Из почты «Айболита» — *Проверено на себе*

Когда приметы сбываются

Кто-то верит в приметы, а кто-то называет это суеверием. Но в жизни нередко бывает так, что приметы сбываются. Вот такие истории прислали в редакцию читатели «Айболита».

Знаю такую примету: если приютить бездомную кошку или котенка, это к скорой беременности. У меня так наступила первая беременность, хотя до этого я долго не беременела.

Лариса, Архангельская обл.

***

У меня работают самые обычные приметы. Надеть одежду наизнанку — к неудаче. Вымыть пол за уходящим человеком — дороги не будет. Несколько раз билось зеркало, и в течение часа были звонки — сообщали, что кто-то умер. Недавно приснилось, что зубы изо рта выпали с кровью, а через месяц прабабушка умерла.

Наталья, Кировская обл.

***

У меня приметы сбываются к несчастью. Два раза садился голубь на окно — два раза получали известия о смерти. Два раза билось зеркало или очки — и случались тяжелые болезни близких людей.

Алексей, Тамбовская обл.

***

Есть такая примета, что от кактусов идет одиночество и неудачи в личной жизни. Знаю четырех человек, которые избавились от этих цветов — и все наладилось.

Дмитрий, Воронежская обл.

***

У друга отец сильно пил, и никто его остановить не мог: ни жена, ни дети. Сердце болело, но он все равно пил. Однажды все сели ужинать, отец потянулся к бутылке — и вдруг зеркало на дверце шкафа как лопнет! И трещины во все стороны пошли. Мать говорит: «Ну что, дети, это плохой знак, скоро хоронить отца будем». С того дня он не пьет уже 8 лет.

Ксения, Белгородская обл.

Чтобы деньги водились...

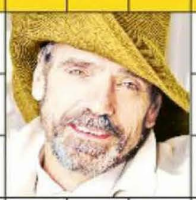
* Долг лучше отдавать не вечером, а утром — деньги будут водиться.
* Не оставляйте пустую бутылку на столе — безденежье будет (можно держать ее под столом).
* Нельзя на стол класть ключи, шапку — деньги в доме не будут водиться.
* В доме свистеть — все деньги просвистите.
* Если ногти обрезать во вторник и пятницу — всегда будете богатыми.
* Берите деньги левой рукой, а отдавайте правой.
* Избегайте одалживать деньги во вторник — всю жизнь будете в долгах.
* Нужно занять денег у кого-нибудь на молодой месяц, а отдать на ущербный, и обязательно мелкими купюрами.
* Вечером деньги не занимают, не отдают и не считают — не будут водиться.

Руки в брюки — и гулять!

РАЗГАДАЙТЕ СКАНВОРД. СОСТАВЬТЕ ЧАЙНВОРД ИЗ ФАМИЛИЙ ПЕРСОНАЖЕЙ И НАИМЕНОВАНИЙ ПРЕДМЕТОВ, ИЗОБРАЖЕННЫХ НА ФОТО, И ВПИШИТЕ СЛОВА ПО ПЕРИМЕТРУ СЕТКИ.

Букет звуков в музыке

Из семейства дроздовых



Месяц цветения сакуры

Дама из вигвама

Восток на компасе

Отчаянный сын Дедала

Безобидная змея

Узор на телеэкране

Голливудский Микки

Кустарник с медовыми плодами

Вход для Санта-Клауса

Лекарь в горшке

Страна вдоль Меконга

Гордость гусара и таракана

Брат царя Ромула

Роман Стивена Кинга

Автор «Моабитской тетради»

Коктейль из потрошков

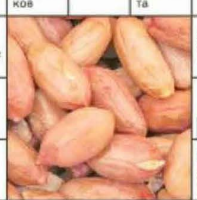
Взводится у пистолета

Королева валют Старого Света

Крутая мышца атлета

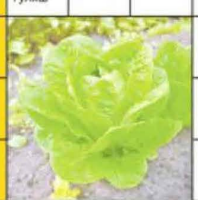
Боевой клич комара

Пик на графике



Содержимое копны

Казанский гуляш



«Илиада» по жанру

Ментовская роль Евгения Дятлова

Телега, что накатали в суд

Амфора для кваса

Кукурузная житница США

Тяжелое положение в стране

Культ богов Вишну и Шивы

Писарь Мазепы

Орденская ткань

Запечатлел «Завтрак на траве»

Буйная добавка к тесту

Капитан казачьих войск

Банная лоханка

Недремлющий глаз

Макбет у Шекспира

В старину — постоялый двор

Приятное вкусовое чувство

Линия — одни стежки

Ревнивец цыганки Земфиры

Хлопчатый бархат

Маршал с лошадиной фамилией

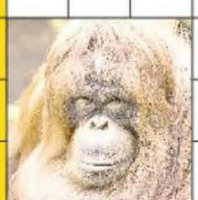
Заслуга бомбардира

Горыныч среди чудищ

Березовый гриб-нарост

Популярная консервная рыба

Геометрия баранки



Брус для пиратской висельницы

Изобретатель газового мотора

Снял «Марью-искусницу»

Древнегреческая свирель

Активистка в белом танце

Где лабиринт Минотавра?

Богиня среди имен

Избранник Медеи

Безголовый кинопризрак

Бойкий парень

Язык Рудаки и Хайяма

Всадник для Пегаса

Бегун по проводам

Апогей стриптиза

Праздник со вкусом меда

Соавтор Гайдая

Вздорная нелепость

Базарный дозатор семечек

Один из видов сорго

Пуще неволи

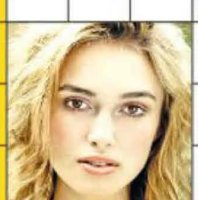
Повелитель ветров у греков

Лазящие лианы семейства пальм

Аромат грозы

Древний кочевник

И кряква, и нырок



Костюм Нерона

Выход из мойки

Батыева кабала на Руси

Охочий до чужого добра

Знаменитый парусник-линкор

Компонент аккорда

Вредитель в «Отелло»

Составила ЕЛЕНА КОРОТКОВА

Мир комфорта

Отправка заказов в течение 4 дней!
@ www.mir-comf.ru

Инкубатор с выводимостью 92%?

Чудо-наседка обеспечит:
- естественную вентиляцию и увлажнение;
- **автоматический переворот яиц** (каждый час);
- оптимальную температуру.

Гарантия 12 мес.
Пр-во Россия.

Вместимость	Цена
36 яиц (220 В)	3520 руб.
63 яйца (220/12 В)	3920 руб.
63 яйца (220 В)	3800 руб.
96 яиц (220/12 В)	4950 руб.

В продаже сетка для гусиных и перепелиных яиц, овоскоп. Срок службы 10 лет.

Как готовить быстро и вкусно?

Воспользуйтесь лапшерезкой.
Она **быстро и легко раскатает пласт теста** нужной вам толщины на пельмени, пиццу, лазанью и пр. (**9 положений толщины** теста). А два нарезных механизма позволят вам **приготовить вкуснейшую домашнюю лапшу** (тонкую и широкую).

Готовьте легко и с удовольствием!

Максимальная ширина 165 мм. Гарантия 6 мес.

Цена – 1990 руб. Срок службы 3 года.

Маленький размер груди?

Увеличить грудь без таблеток, кремов и операций поможет миостимулятор для груди.
Он:
- **увеличит объем груди за 30 дней**;
- приподнимет обвисшую, потерявшую форму грудь;
- сделает грудь упругой;
- восстановит грудь после беременности.

Используйте этот шанс!

Проверено 7-летним опытом работы!

Гарантия 3 мес.
Срок службы 3 года.
Пр-во: КНР по заказу ООО «Мир комфорта»
Остерегайтесь подделок!

Цена – 1890 руб.

Слышать всё!

Проблемы со слухом решит усилитель звука Кибер Ухо.
С ним вы сможете хорошо **слышать все звуки на расстоянии до 20 м!** Звуки передаются без искажений.
А дизайн и удобное крепление позволят скрыть от всех, что вы пользуетесь усилителем звука.
Может также использоваться в театре, на лекциях и пр.

Подарите себе хороший слух!

Гарантия 1 год. Пр-во КНР.

Цена – 1530 руб. Работает от батареек

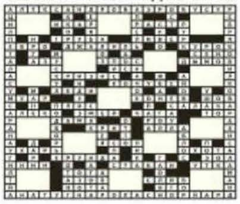
Звоните прямо сейчас! Прием заказов с 6.00 до 21.00 по тел.:
8-800-2000-820 (звонок по России БЕСПЛАТНЫЙ); 8(8332) 54-10-10.
Консультации по тел.: 8(8332) 57-28-21, 57-31-24

610026 г. Киров, а/я 10, отдел 22. Гарантия качества! Оплата при получении на почте. Уточняйте информацию о доставке в отдаленные регионы. Сбор за почтовый перевод – 6% от стоимости товара. **Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги!** (ст. 26.1 ФЗ «О защите прав потребителей»)
Доставка по Центральной России и обработка заказов Бесплатно!

РЕКЛАМА С 67

ОГРН 1074345028010, ООО «Мир комфорта», г. Киров, ул. Бородулина, 12, отдел 22. Товар сертифицирован! Реклама

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 20.



Европейская клиника «Сиена-Мед»

ЦЕНТР ТЕРАПИИ МОЗГА

уникальная диагностика и лечение по методам профессора Шейдера

ПОСЛЕ ТРАВМ, ИНСУЛЬТОВ, ШУМА В УШАХ ГОЛОВНОЙ БОЛИ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ, НЕВРОЗОВ РАССЕЯННОГО СКЛЕРОЗА, ЭПИЛЕПСИИ, ШИЗОФРЕНИИ

т. 8(473) 247-77-55 г. Воронеж, ул. 60 Армии, 22 Б. www.sienamed.ru

РЕКЛАМА С 70

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ!

За лучшее письмо — гонорар 1000 рублей!

Авторы писем, которые помечены восклицательным знаком, ждите гонорар!

Вы имеете полное право на гонорар, если ваше письмо отмечено восклицательным знаком, но нет купона. Заполните и пришлите его.

P. S. Светлана Мурадова из Таджикистана («Айболит» №7), вы не указали в купоне свое отчество.

Чтобы получить гонорар, обязательно заполните купон печатными буквами, вырежьте его, приложите к письму. Без паспортных данных и номера страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования или **удостоверения личности** (для жителей Республик СНГ) мы не сможем перечислить вам деньги. Пришлите в редакцию по адресу: 355002, Ставропольский край, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б. Письма без купона не поощряются гонораром.

СПАСИБО ВСЕМ, КТО ОТКЛИКНУЛСЯ! НИЗКИЙ ПОКЛОН ВАМ ОТ ВСЕХ ЧИТАТЕЛЕЙ «АЙБОЛИТА» — БОЛЬНЫХ И ЗДОРОВЫХ!

**Галина Николаевна Воробьева,
главный редактор**

Обязательно приложите ксерокопию страхового свидетельства ПФР.

ФИО

Дата рождения | **Серия и номер паспорта (удостоверения)**

Кем и когда выдан

Контактный телефон (с кодом города)

Индекс | **Область**

Населенный пункт | **Улица**

№ дома | **№ корпуса** | **№ квартиры** | **№ страхового свидетельства (СНИЛС)**

Я согласен/согласна, чтобы мой домашний адрес был опубликован ☐ Да ☐ Нет

«Скипофит» поставил меня на ноги

Время идет, а наше здоровье, желаем мы того или нет, постепенно сдает свои позиции. Мы всегда хотим чувствовать себя бодрыми и веселыми, красивыми и уверенными в себе, но, к сожалению, не всегда получается так, как хотелось бы.

Героиня нашей беседы Галина Ивановна, как и многие другие советские женщины, чья молодость пришлась на послевоенные годы, всю жизнь работала не покладая рук. В свои 66 лет у нее не было ни сил, ни надежды на то, что когда-нибудь настанут лучшие времена. Все было так плохо, что даже по квартире ходила редко. Решила доживать отведенное для себя время.

Лишний вес

Выйдя на пенсию, Галина Ивановна сразу же обросла большим количеством болячек. Давление, отеки, жутко ломило все кости. С большим трудом давалось любое движение, а приятные хлопоты по дому превратились в рутину. Суставы крутило постоянно, да так, что целые ночи не смыкала глаз.

Такой пассивный образ жизни принес кучу лишних килограммов, Галина Ивановна сильно поправилась! Нагрузка на ноги с каждым днем становилась все больше и больше, а силы передвигаться и вовсе исчезли. На ее распухшие изуродованные колени было страшно даже смотреть! Каждое движение приносило невыносимую боль. Было трудно передвигаться даже по квартире. Развилась жуткая депрессия. Ей хотелось кричать от беспомощности! «Ведь многие доживают и до 80, и до 90 лет, а мне еще нет и семидесяти! Неужели это конец?» – восклицала она.

Скипидарные ванны

Как-то вечером муж Галины Ивановны, вернувшись с работы, принес с собой несколько газет о здоровом образе жизни. Ему на пару дней дали почитать. Много статей было посвящено скипидарным ваннам «Скипофит» и Институту Натуротерапии, который их делает. Прочитала несколько раз, заинтересовалась и решила попробовать. Ведь ванны помогают восстановить кровоток и обмен веществ, похудеть и зарядиться энергией. Она тут же послала мужа в аптеку за спасительными бутылочками!

Простота применения

Первую скипидарную ванну приняла в тот же день, не стала откладывать свое спасение в долгий ящик. Понравилось очень!

Ванны оказались очень просты в применении, всего-навсего через день по 15 минут перед сном. Начинала Галина Ивановна с 10 мл. И потом постепенно увеличивала дозировку, чтобы добиться характерного покалывания. Летом, когда отключали горячую воду, делала местные ванны в тазике и прикладывала к коленям примочки.

Ощущения

Понравилось очень! После «Скипофита» она ощутила необыкновенную легкость, даже не столько в теле, сколько на душе стало легче, депрессия растворилась и появилась надежда на восстановление былых сил. Уже после первых пяти ванн почувствовала значительное облегчение, будто путы с ног сняли! После этого чуда она окончательно уверовала в силу этих ванн и дальше ванны делала регулярно и без пропусков. Примерно через 1,5 месяца сбросила первые 5 кг. Еще через 2 недели - 8 кг! От депрессии не осталось и следа. Впервые за долгие годы Галина Ивановна вышла на улицу!

Оптимизм теперь со мной

Сейчас Галина Ивановна чувствует себя намного лучше. Нормализовался сон, позвоночник и колени уже так не беспокоят. Теперь любое движение приносит только радость. И самое главное – сбросила свои лишние килограммы.

«Скипофит» был для нее словно второе рождение. Теперь она верит, что жизнь не закончена, а все самое лучшее только впереди!

Скипофит®

только при заказе по тел:
8-800-700-03-36
*акция действует до 30.08.12
звонок бесплатный по всей России

Спрашивайте в аптеках вашего города:
Москва: в сети аптек
«Ригла» – т. 730-27-30;
«Гексал» – т. 980-52-62;
«Витафарм» – т. 661-35-65;
«Самсон-Фарма» – т. 994-48-88;
«Горздрав» – т. 773-89-41,
«А5» – т. 787-05-55.
Санкт-Петербург – (812) 703-45-30;
Самара – (846)270-54-04;
Хабаровск – (4212) 43-66-45;
Екатеринбург – (343) 322-65-47;
Тамбов – (4752) 56-53-44;
Новосибирск – (383) 202-61-91;
Н. Новгород – (8312)74-01-30;
Набережные Челны – (8552) 33-59-79;
Казань – (843) 554-54-54;
Кемерово – (3842) 53-90-90;
Ростов-на-Дону – (863) 263-05-23;
Магнитогорск – (3519) 31-74-55;
Воронеж (4732) 52-63-83;
Иркутск – (3952) 202-872, 907-711;
Якутск (4112) 21-4547;
Уфа – (347) 252-4345;
Грозный - (938) 889-53-01.

Не является лекарством.

РЕКЛАМА С 68

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Я надеюсь, что Вера Леонидовна ещё будет счастлива!

Очень хорошая, добрая и честная женщина уже шестой год работает в детском саду. Скиталась по комнатам, денег не хватало. Год назад наша семья взяла ее к себе. У нее был свой дом в поселке, но сгорел. Администрация выделила 5 тысяч рублей — и все. Мы с мужем и двумя детьми живем в 2-комнатной квартире. Вера Леонидовна нам как родная. Я работаю с ней в детсаду в одной группе: я воспитатель, она — моя помощница. Но сегодня Вера Леонидовна сказала: «Лерочка, прости меня, если я в какой-то день не вернусь. Мне так стыдно перед вами. Не хочу быть обузой... Жить так дальше не хочу...» Я ее обняла, успокоила, сказала, что она вовсе нам не в тягость и не надо делать глупостей. Надо только немного потерпеть, и чудо произойдет.

...Сейчас ночь, все спят, Вера Леонидовна тоже уснула, а я думала-думала, как же ей помочь, и решила написать в «Айболит» и обратиться за помощью к людям. Ведь эту газету читает столько хороших людей! Может, где-то живет одинокий, добрый, надежный, непьющий мужчина, который предложит руку и сердце нашей Вере Леонидовне? Она вдова, ей 55 лет, очень приятная женщина. Счастья, любви и мира всем читателям «Айболита»!

Валерия Викторовна Найдина, мкрн Университетский, 31, кв. 31, Иркутск, 664082

Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

45 лет, полная, инвалид III группы по слуху. Обычной внешности. Со мной живет 19-летняя дочь, разведена, своего жилья нет. Добрая, чистоплотная, хозяйственная, люблю работать на огороде. Познакомлюсь с верным, добрым, хозяйственным мужчиной без вредных привычек, возраст — в пределах разумного. Согласна на переезд.

Галина Бортникова, а/я 1341, Соликамск, Пермский край, 618542

***

45 лет, рост 158 см, вес 63 кг, по гороскопу Рак. Вдова, есть взрослый сын. Спокойная, уравновешенная, без вредных привычек. Одиночество угнетает! Не приемлю измену и предательство. Хочу найти надежного, верного спутника жизни моего возраста.

Зинаида Николаевна Никонова, а/я 4, Рубцовск, Алтайский край, 658213

***

Мне 50 лет. Верующая, без вредных привычек. Люблю животных, раньше занималась фермерством. Хочу создать семью с серьезным, добрым, деловым, состоявшимся мужчиной с христианскими принципами. Главное, стараться понимать, любить и уважать друг друга. Не терплю эгоистов и лентяев.

Людмила Домаскина, д/в, п/п 6005 710320, Азов, Ростовская обл., 346780

***

54 года, рост 160 см. Вдова, несклонная к полноте. Добрая, спокойная, трудолюбивая, хозяйственная, не пью, не курю. Умею водить автомобиль. Познакомлюсь с хозяйственным, надежным, непьющим, несудимым, порядочным, неполным мужчиной 54-60 лет, без вредных привычек и семейных проблем, желательно военным пенсионером или вдовцом, согласным на переезд.

Ирина Викторовна Торонцова, д/в, р. п. Тальменка, Алтайский край, 658030

***

58 лет, рост 158 см, вес 60 кг, инвалид III группы по слуху. Живу с двумя взрослыми детьми. Люблю домашний уют. Познакомлюсь со свободным мужчиной 60-68 лет, желательно слабослышащим, группа инвалидности значения не имеет, лишь бы был порядочным и неспособным на предательство, желательно проживающим недалеко от Краснодарского края. Согласна на переезд.

Татьяна Ивановна Ромашова, д/в, ст. Тбилисская, Краснодарский край, 352363

***

61 год. Молода внешне и душой. Без материальных и жилищных проблем. Познакомлюсь с мужчиной 55-67 лет. Ценю порядочность, надежность, доброту. Тех, кому нужна домработница или сиделка, а также из мест лишения свободы прошу не беспокоить, не отвечу. Не тратьте зря время!

Рита, а/я 32, Ахтубинск, Астраханская обл., 416501

***

61 год, нормальной внешности, веду здоровый образ жизни. Живу одна в своем частном доме, занимаюсь хозяйством и огородом. Прошу отозваться простого, нежадного, несудимого мужчину.

Антонина Семеновна Бородавченко, д/в, с. Екатериновка, Миллеровский р-н, Ростовская обл., 346123

***

65 лет, вдова, средней полноты. Без материальных и жилищных проблем. Серьезная, спокойная, без вредных привычек. Люблю природу. Для серьезных отношений, общения и дружбы познакомлюсь с несудимым, непьющим мужчиной ростом выше 170 см, с хорошим характером.

Орлова, а/я 9, о/с 32, Пятигорск, Ставропольский край

***

69 лет, невысокая, приятной внешности. Одинокая, без детей. Хорошая хозяйка, порядочная, неконфликтная. Люблю животных и домашний уют. Хочу встретить одинокого, бескорыстного, надежного, доброго и разумного во всем мужчину, без вредных привычек, жилищных и материальных проблем. Согласна на переезд.

Лидия Ефимовна Урсова, д/в, Славянск-на-Кубани, Краснодарский край, 353562

***

Пишу от одиночества. Уже 20 лет живу в Германии. После смерти сестры меня отправили в интернат. Там много старых людей, но они ни с кем не общаются. К ним приезжают дети, а у меня никого нет, и мне так скучно! Сижу у окна и плачу... Мой муж давно умер. В Германию приехали из Казахстана. Мне уже 84 года, но я здоровая. Может, кому-то из читателей «Айболита» тоже одиноко? Буду рада, если отзовется человек моего возраста, живущий в Германии.

Лилли Шмидт, An Kirchengarten,1, Forst Baten, 76694

***

Может, отзовутся одинокие бабулечка или дедулечка из Ставропольского края или Кавминвод, которым одиноко или надоело самим готовить еду? Да и две пенсии — это не одна, вдвоем было бы легче жить... Мне 71 год, русская, православная, неполная, рабочей профессии. Пенсия как у всех простых людей. Ни дарственная, ни завещание не нужны. Дожить бы оставшиеся годы в спокойствии и понимании, чтобы вместе делать дела и отдыхать. Сколько нам осталось жить? Одному Богу известно...

Иван Григорьевич Наренков (для Александровны), ул. Ленина, 108, с. Стародубское, Буденновский р-н, Ставропольский край, 356836

МУЖЧИНЫ

37 лет, рост 173 см. Спокойный, с чувством юмора. Живу в сельской местности. Для создания семьи познакомлюсь с симпатичной, неполной женщиной до 37 лет, согласной на переезд.

Александр Иванович Лактионов, д/в, Изобильный, Ставропольский край, 356141

***

55 лет. Спиртное не употребляю, курю, несудимый. Живу с мамой. Познакомлюсь с простой, несклонной к полноте женщиной до 60 лет, сельской жительницей без вредных привычек, согласной на переезд. Не каждая женщина рискнет на это, но буду надеяться.

Без подписи, д/в, п/п 8503 214903, пос. Яшалта, Калмыкия, 359010

***

56 лет, инвалид II группы (нет ноги выше колена). Познакомлюсь с доброй и некорыстной женщиной моего возраста.

Виктор Владимирович Цыбуля, с. Золотаревка, Р.-Несветайский р-н, Ростовская обл., 346573

Мне 64 года, высокий. Я вдовец уже 3 года, детей нет. Не работаю, без жилищных проблем, не курю. Тяжело схожусь с людьми, поэтому один. Познакомлюсь с неполной, общительной, некурящей женщиной моего возраста, ростом от 160 см, жительницей Новосибирска и близлежащих районов.

Леонид Данилович Распопин, д/в, Новосибирск, 630120

***

73 года, вдовец, живу один. Не курю, спиртным не злоупотребляю, несудимый. Материально и жильем обеспечен, пенсия хорошая. Не зануда, могу понять и простить. Дети живут отдельно. Познакомлюсь с одинокой женщиной, уставшей от жизни. Хочется покоя, домашнего уюта и надежности.

Валентин, а/я 211, Ставрополь, 355003

***

73 года. Не пью, не курю, полон сил и энергии. Есть свое жилье, правда, пока без удобств, приусадебный участок с молодым садом. Для совместного проживания в качестве жены приглашаю к себе женщину 45-60 лет, приятной внешности, стройную, с мягким характером, без вредных привычек, которой негде жить. Не могу больше жить в одиночестве! Вдвоем жить легче и веселее.

Анатолий Сергеевич Анищенко, д/в, с. Васильевка, Октябрьский р-н, Волгоградская обл., 404314

***

75 лет, вдовец. Одинокий, независимый. Не курю, не пью. Для совместного проживания ищу одинокую, независимую женщину не старше 65 лет, без вредных привычек, без детей. Если есть жилье, согласен на переезд к ней, а может, она согласится ко мне переехать. Подойдет и тот, и другой вариант. Остальные подробности при переписке. Ради развлечения и времяпрепровождения прошу не беспокоить.

Д. М. Тютченко, д/в, с. Покровка, Родинский р-н, Алтайский край, 659787

Может, приедете хотя бы на июнь-август?

Мне 70 лет. Живу в селе в своем доме один, детей нет. Есть огород, ягодник, сажаю картофель, помидоры, капусту, огурцы, лук. Места у нас красивые: Дон, поле, сосновый и лиственный лес, много грибов, а в Дону — рыбы. У нас в Задонске есть два монастыря — мужской и женский. К нам приезжают паломники со всей России к святому источнику. А в соборе есть усыпальница Тихона Задонского. Так что верующему человеку есть куда пойти. Все сельчане в теплицах выращивают огурцы и уже в начале июня собирают их для себя и на продажу. Пенсии хватает на продукты. Все хорошо, только скучно и тяжело жить одному. Хорошо, что есть телевизор. Сейчас идет фильм «Лесник», мне он очень нравится. Приглашаю к себе женщину любого возраста, но до 70 лет, у которой нет дома и детей. Может, приедете хотя бы на июнь-август? Если понравится, останетесь жить, обижены не будете. Я не жадный и верю в Бога. Обещаю уважать и любить. Желаю всем здоровья, удачи и радости на сердце. Бог с нами!

Виктор Иванович Юшин, с. Нижнее Казачье, Задонский р-н, Липецкая обл., 399220

Стихи наших читателей

ПРО ДИЕТЫ И КОНФЕТЫ

Нет повести печальнее
на свете,
Чем та, как я сидела
на диете.
Сидела я не год, не два,
не пять —
Гораздо больше, что уж
тут скрывать.
Сидела на салате и кефире,
На яблоках, капусте
и зефире,
На твороге, на рыбе
и на чае,
И слезы проливала
от отчаяния.
Друзья давали разные
советы:
«Воды пей больше
и не ешь конфеты,
Ешь меньше хлеба, колбасы
и сала»,
Но легче мне от этого
не стало.
Я чистила кишечник свой
нарзаном,
Овсянкой, гречкой, рисом
и бананом.
Ну, чем могла
ему я помогала,
И клизмой, прости Господи,
бывало...
Но вот подошел ко мне
милый мужчина
И тихо сказал:
«Вы как будто с картины!
Вы прелесть. Вы чудо.
Вы просто Джоконда!»
И в нем я узнала героя
Джеймса Бонда.
Зачем я себя изводила
диетой?
Любимый мне носит
в коробках конфеты.
Сидим на диване
с ним крепко в обнимку:
А просто нашла я свою
половинку.

Галина Александровна Алексеенко, Новокузнецк

Я называю его «мой мальчик из прошлого»

...Я встретилась с ним 40 лет назад. Очень понравился мне, но мой будущий муж не отходил от меня ни на шаг. В результате образовались две несчастные семьи. И в одной, и в другой выросло по два сына. И вот судьба свела нас снова. Хотя жили в разных городах, но оба приехали в Боровск. Он разошелся с женой, я тоже уже была в разводе. Никогда не думала, что на седьмом десятке лет можно испытывать такое сильное чувство любви! Я называю его «мой мальчик из прошлого». В ответ слышу: «Ты как родник: чем больше пьешь, тем больше хочется. Чем больше я тебя узнаю, тем больше влюбляюсь...» Мы седьмой год вместе. Как и в первые дни страстно целуемся. Я как будто на крыльях летаю. Для меня жизнь началась сначала. Милые женщины! Ищите свою любовь, и ваша жизнь приобретет смысл. Какое это святое чувство — любовь!

Людмила В., Боровск, Калужская обл.

Для тех, кто хочет познакомиться по переписке

■ ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ КОРРЕСПОНДЕНЦИЮ НА АБОНЕНТСКИЙ ЯЩИК, ДОСТАТОЧНО УКАЗАТЬ НА КОНВЕРТЕ ИНИЦИАЛЫ И ПОЛНОСТЬЮ ФАМИЛИЮ.

■ ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ В ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ КОРРЕСПОНДЕНЦИЮ ДО ВОСТРЕБОВАНИЯ, ТРЕБУЕТСЯ УКАЗЫВАТЬ ПОЛНОСТЬЮ ФАМИЛИЮ, ИМЯ И ОТЧЕСТВО.

Ждём писем!

Скрабы из... манки

ОНИ ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ КОЖИ.

*** Для лица.** Для сухой кожи: смешайте манную крупу и оливковое масло (в произвольных пропорциях до получения кремообразной консистенции), добавьте 2-3 капли любого эфирного масла и тщательно перемешайте. Можно наносить на лицо и на шею. От черных точек: к 2 чайн. ложкам меда добавьте 1 чайн. ложку манной крупы, перемешайте и очищайте кожу энергичными движениями.

*** Для тела.** Смешайте 2 ст. ложки меда, 3 ст. ложки сливок, 3 капли ретинола (витамина А), 1/2 стакана манной крупы. Или смешайте 1/2 чайн. ложки морской соли, 3 ст. ложки манной крупы, 4 ст. ложки 10%-ной сметаны. Перед применением примите душ и распарьте кожу, а затем очистите ее скрабом — первым или вторым.

ХОРОШО АФРИКАНСКИМ ЖЕНЩИНАМ! НЕ ЗАМОРАЧИВАЮТСЯ ПО ПОВОДУ ПЛАТЬЕВ: НАДЕЛА БУСИКИ — И КРАСАВИЦА!

У зеркала

ВМЕСТО МЫЛА — НАСТОЙКА ТРАВ

Вместо мыла для умывания можно использовать смесь из равных частей сухих трав (подорожника, череды, мяты, ромашки). 1 ст. ложку измельченной смеси трав залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте в тепле 10-20 минут, процедите. Добавьте 1 чайн. ложку крахмала. Используйте для умывания утром и вечером, и забудете о чувстве стянутости кожи, как бывает после мыла.

КАК ОТРАСТИТЬ БРОВИ

Раньше в моде были тонкие брови, как у Марлен Дитрих, а теперь — широкие. Чтобы этого добиться, теплое миндальное масло нанесите ватными палочками на брови минут на 15. Полгода ежедневных процедур — и брови начинают густеть. Значит, пора идти к косметологу на коррекцию бровей.

Ogoplex® = здоровье простаты + sex

(Огоплекс®)

Тысячи россиян страдают снижением потенции, простатитом, аденомой простаты. У более 55% мужчин старше 35 лет наблюдаются заболевания предстательной железы различной этиологии. С каждым годом аденома простаты и простатиты молодеют, т. е. этим недугом начинают страдать все более молодые мужчины. Давно известно, что очищенные экстракты пыльцы растений помогают при воспалительных процессах простаты и аденоме предстательной железы. В советские времена только кремлевские мужчины могли выписывать себе экстракты пыльцы растений под разными торговыми названиями.

«Огоплекс» (Ogoplex) — американское средство, изготовленное из пыльцы лекарственных растений. Он гипоаллергенен (пыльца собирается без участия насекомых).

«Огоплекс» (Ogoplex) содержит главное действующее начало пыльцы — водорастворимые и жирорастворимые цернитины в оптимальном соотношении 20:1. Расфасовка в капсулы улучшает усвояемость «Огоплекс».

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ГОРОДА.

Ярославль – (4852)30-30-10, (4852)41-34-00, Казань – (843)544-61-83, (843)262-46-32, (843)261-03-64, (843)554-45-14, (843)272-06-07, (843)554-19-25, (843)293-23-27, Ставрополь – (8652)24-11-65, (8652)36-45-83, (8652)55-16-83, Ростов-на-Дону (863)271-61-51, (863)292-30-20, Екатеринбург – (343)375-85-70, Красноярск – (391)243-74-30, Краснодар – (861)274-58-88, Новосибирск – (383)202-05-05, (383)216-34-96, (383)278-19-57, Омск – (3812)94-90-94, Пермь – (342)229-57-08, Чебоксары – (8352)452-577

Справочная по Москве: **8(985)643-39-19**, (доставка) **8(495)644-48-78**
Справочная по России: **8-800-333-00-44** (звонок бесплатный) **WWW.LIDERON.RU**

БАД СГР № 77.99.23.3.У.6972.7.08 от 14.07.2008. Не является лекарством. Перед применением изучите инструкцию. Реклама с 18

Подробности об акции* на сайте **www.lideron.ru**
Действует при почтовом заказе по этому купону
Парфюм с феромонами в подарок ПРИ ЗАКАЗЕ 2 упаковок «Огоплекс» №60

*«Айболит! Здоровье. Медицина. Жизнь» май 2012
** Акция действует до 01.06.2012

Отметьте нужное количество упаковок в графе **«Я заказываю»**
Вырезав купон, отправьте его по адресу: 123317, Москва, а/я №8, для Машева К. Х.

Заказ высылается почтой наложенным платежом
На конверте укажите разборчиво ваш индекс, точный обратный адрес, Ф.И.О. получателя

Я заказываю:
«Огоплекс» №30 (30 капсул) ____ упаковок
«Огоплекс» №60 (60 капсул) ____ упаковок

Рекомендованная цена 750 руб. (№30), 1105 руб. (№60)
Вы оплачиваете почтовые расходы

ИП Машев Кантемир Хазраталиевич
ОГРНИП 308071822100056
361711, КБР, Зольский р-н, с. Малка, ул. Пушкина, 9

ФЕНОМЕНАЛЬНЫЙ ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ — «БИМАГ»!

Мы нередко бежим по кругу: болезни — лекарства — новые болезни — новые лекарства и так до бесконечности. И кажется, никому нет дела до того, что на самом деле происходит с больным человеком, когда он идет на поводу обещаний и горстями пьет «чудодейственные пилюли» и добавки. Когда организм уже ослаблен болезнями, возрастом, лекарствами, в первую очередь необходимо дать себе энергию для восстановления. А что делаем мы? Образно говоря, заваливаем тлеющий огонек своего здоровья грудой сырых дров в виде «волшебных» добавок и прочего ядовитого хлама. И чему удивляться, когда здоровье исчезает? Эта статья для тех, кто устал от бега по кругу, для тех, кто хочет возродить огонек здоровой, полноценной жизни. К счастью, сейчас это стало доступно благодаря новому методу восстановления работы внутренних органов и систем организма.

www.pro-bimag.ru

Невозможное возможно

Меня зовут Сергей Петрович, я уже не один десяток лет работаю в городской больнице и лечу пациентов. Я люблю свою профессию, и пришел работать в больницу с истинным желанием помогать людям, и стараюсь делать это всеми силами.

На моем участке с каждым годом все больше пациентов. Многих я уже давно знаю в лицо, особенно пожилых людей. Они приходят ко мне не просто за рецептом, но и за советом в борьбе с их недугом.

Больше всех мне запомнилась сухонькая Вера Васильевна, которая без преувеличения тратила половину своей пенсии на таблетки. Когда она перестала ходить, я не помню, может быть, полгода назад. Признаюсь, подумал недоброе, уж больно плоха она была.

Однажды, после приема пациентов, я, как всегда, спешил на вызовы. По пути встретил пенсионерку, которая только что вышла из магазина, нагруженная продуктами.

Она поздоровалась со мной и бойко пошла в сторону дома. От удивления я встал как вкопанный и не верил своим глазам! Вера Васильевна, словно помолодевшая, с гордой осанкой и кокетливой походкой прошла мимо меня. В глазах ни грамма страданий и усталости от жизни! Я догнал ее и не мог удержаться, чтобы не спросить, как ей удалось превратиться в полную сил и планов на жизнь женщину!

«Бимаг» выключает болезнь

Из разговора с Верой Васильевной я узнал, что около года назад она стала применять прибор «Бимаг», о котором я, конечно, читал, но считал его рядовым магнитным стимулятором. Оказывается, «Бимаг» и сейчас был «на работе». Немного повозившись с одеждой, Вера Васильевна показала мне это устройство. Пока я разглядывал крохотного «спасателя», Вера Васильевна рассказала, что, глядя на ее успехи, многие родственники, друзья и просто соседи тоже приобрели по «чудесному» прибору и в результате даже посвятили ему стихи:

Во мраке болезней есть яркий маяк —
Простой, эффективный, любимый «Бимаг».

Я терялся в догадках, не случайность ли это? Я верю только проверенным фактам, но не верить глазам тоже не мог. И тогда я решил узнать как можно больше о приборе «Бимаг» и для этого провел свое небольшое расследование. Результаты меня настолько ошеломили, что некоторое время я пребывал в недоумении и задавался одним вопросом: «Почему этого не сделали раньше, если все так просто?» Но обо всем по порядку. Связавшись с производителями «Бимаг», а это оказалось научно-производственное объединение «Невотон» из Санкт-Петербурга, я выяснил, что «Бимаг» вовсе не обычный магнитный стимулятор, устраняющий дефицит магнитного поля человека, которые раньше производил «Невотон», а прибор нового типа, который может усилить или ослабить активность клеток. Это становится возможным только если южный и северный потоки использовать раздельно, когда один поток не влияет на другой. Именно это и делает «Бимаг» благодаря новому индуктору и компоновке самого прибора. Что же делают эти потоки?

Феномен «Бимаг»

Он уникален настолько, что даже если вы лечите лишь гипертонию, то попутно, за счет улучшения переноса кислорода клетками, ваши мышцы могут окрепнуть, улучшится осанка, укрепится сердце, хотя вы и не ставили перед собой такой цели. И так происходит со многими заболеваниями. Два магнитных потока «БИМАГ» дадут вам тот лечебный эффект, который в данный момент вам необходим.

«ГОРЯЧИЙ», или южный, поток «БИМАГ» даст вам возможность повысить активность клеток организма (при этом происходит повышение энергии, увеличивается количество красных кровяных клеток, происходит расширение сосудов, стимулируется циркуляция жидкостей и кроветворения, снижается кровяное давление, стимулируется активность сердца, улучшается регенерация тканей).

«ХОЛОДНЫЙ», или северный, поток, напротив, замедляет активность клеток (происходит замедление роста опухолей, останавливается кровотечение, улучшается усвоение кислорода тканями, замедляется пульс). Но особенно ярко лечебный эффект биполярных магнитных потоков проявляется при хронических заболеваниях, особенно при:

- **заболеваниях опорно-двигательного аппарата:** остеохондроз, радикулит, болезни суставов, артрит, артроз, вывихи;
- **заболеваниях сердечно-сосудистой системы:** гипертония, ишемия, стенокардия, вегетососудистая дистония, варикозное расширение вен, сердечный приступ, постинсультное состояние;
- **неврологических, нервно-психических расстройствах:** болевые синдромы, постоянные головные боли, стрессовые состояния, неврозы, нарушения сна, хроническая усталость;
- **заболеваниях желудочно-кишечного тракта:** гастриты, колиты, язвенная болезнь, заболевания двенадцатиперстной кишки, печени и желчного пузыря;
- **заболеваниях мочевыделительной и половой систем:** импотенция, простатит, аденома предстательной железы;
- **заболеваниях лор-органов:** ангина, хронический бронхит, аллергия и многих других заболеваниях.

Стимулятор жизни

«БИМАГ» так же далеко шагнул вперед от приборов магнитотерапии ранних поколений, как электрическая лампочка от бабушкиной керосинки. При всех своих новых возможностях он умещается в ладони и удобно крепится к любому участку тела для постоянного применения. И это стало возможным только благодаря новым технологиям, применяемым для уникального «сердца» «БИМАГ».

«БИМАГ» будет служить вам не менее 5 лет.

«Бимаг» — здравый выбор

* **Раздельное применение магнитных потоков** заставляет работать каждую клетку вашего организма, учитывая ваше индивидуальное состояние.

* **Методы** лечения большого числа заболеваний в простой и понятной методике.

Успейте воспользоваться новым «БИМАГ» раньше, чем ваши болезни сломят вас. Здоровья вам!

«Бимаг» — это уникальный прибор от ученых Санкт-Петербурга. Очень компактный и легкий, но при этом «Бимаг» может стать отличным помощником при лечении таких грозных заболеваний, как гипертония и стенокардия, артриты и артрозы, остеохондроз и многие другие болезни. Прекрасно, когда в твоей жизни появляется надежный союзник в борьбе с недугами.

Дорогие мои, желаю вам здоровья и долголетия! Искренне ваш народный артист СССР Лев Дуров.

ИП Гимадеев Александр Юрьевич. ОГРН 308730522800012. РУ №ФСР 2011/10100 от 11.02.2011 г.

Для заказа по телефону: 8(937) 873-52-55. Адрес для заказа почтой: 433504, г. Димитровград, а/я «БИМАГ» Б-1.
Цена 2 200 руб. + стоимость доставки. ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ И ИНВАЛИДОВ цена 1 790 руб. + стоимость доставки (примерно 200 руб.*)
Оплата при получении. Подробнее на www.pro-bimag.ru. В заявке укажите ФИО (полностью), количество, индекс и адрес РАЗБОРЧИВО!

* в зависимости от региона

Реклама с 18

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ПРИЛАГАЕМОЙ ИНСТРУКЦИЕЙ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Стихи наших читателей

ТЫ МНЕ ДАРИШЬ ШАЛЬНЫЕ РАДОСТИ

Дует ветер, за окнами вечер,
И тревожно волынит гусь.
Я хочу, чтобы этот ветер
Вдаль унес и развеял грусть.
Не хочу я больше тревожиться,
Я хочу быть счастливым и петь.
Мне теперь все дается
и можется,
Я пою и смеюсь, заметь!
Как мне мало для этого надо:
Слово доброе, теплый взгляд,
Ласки нежное покрывало —
Они тянут в твой
райский сад.
Я ныряю в усладу и радость,
Несказанная благодать!
Ах... какая же это благость —
Верной женщине душу
отдать
И дарить ей щедрой рукою
Небо, звезды, туман
и рассвет,
Окунувшись в закат с головою,
Ждать от женщины
милой ответ!
А потом на душистом сене,
Когда звезды одни в ночи,
Отдыхать у тебя на коленях
И внимать, как кричат сычи.
Зацелую твои колени я,
Заласкаю до боли, до слез,
До блаженного упоения,
До восторга блаженства,
до грез!
Ты мне слаще восточной
сладости,
Ты хмельнее хмельной воды!
Даришь ты мне шальные
радости,
И вокруг зацвели сады!

Ю. Б. Бородин, с. Покойное, Ставропольский край

Гороскоп с 16 по 29 мая

Не распускайте язык без нужды!

ОВЕН Редкое время, когда можно найти выход из самых тяжелых ситуаций, духовного тупика и полосы неудач. Помощь придет со стороны близких друзей. О здоровье. Рекомендуем чаще пить томатный сок — это хорошее желчегонное, противовоспалительное и антимикробное средство. К тому же это самый вкусный из овощных соков. Только не добавляйте в него соль, полезнее заправлять чесноком и свежей зеленью.

ТЕЛЕЦ Все будет идти наперекосяк. В магазине подсунут неликвид, из-за погоды или плохого настроения сорвется прогулка, в гостях скучно, дома... А вот дома хорошо! Однако малоподвижный образ жизни может вызвать головные боли. Справиться с этим помогут контрастный душ и утренняя зарядка. Вечерами проветривайте спальню и замените тесную синтетическую одежду на свободную из хлопка, шерсти или льна.

БЛИЗНЕЦЫ Всех врагов вы сейчас победите играючи! А вот свой ревматизм вряд ли, если не побережете и не утеплите спину. На всякий случай напомним хороший рецепт. Смешайте по 1 ст. ложке меда и соли, добавьте 50 г камфорного масла, намажьте на ржаной хлеб — и на больное место.

РАК Вставайте с петухами и спешите жить! Но важно соизмерять физические и нервные нагрузки с возможностями сердца, а также следить за давлением. Чтобы поддержать сосуды и сердце, пейте теплый отвар картофеля по 1/2 стакана 2 раза в день. И пусть картофельные блюда станут главными на вашем столе!

ЛЕВ Чтобы вытеснить беспокойство из своей жизни, будьте постоянно заняты. Это одно из лучших лекарств от уныния. Ведите счет своим удачам, а не неприятностям. О здоровье: главное — держите ноги в тепле и сухости. Если в вашем гардеробе еще нет резиновых салог, самое время присмотреть себе пару. Не верьте, что весной нельзя простудиться.

ДЕВА Хотите похудеть? Добавляйте в свои блюда жгучий или сладкий перец любого сорта! Главное, готовить их без соли и масла, а то наберете калорий больше, чем сожжете. В этот период может затянуться беспричинная тоска. Есть простой способ вовремя привести себя в чувство: наденьте на запястье резинку и оттягивайте ее всякий раз, когда появляется негативная мысль.

ВЕСЫ По утрам не вскакивайте сразу с постели, а потянитесь, пожелайте себе доброго утра. Потом поднимите ноги и покрутите педали воображаемого велосипеда, сделайте «ножницы». Завершить зарядку лучше так: встаньте на четвереньки, выгните спину дугой, потом прогнитесь в пояснице — полезно для позвоночника и для почек. Ведь вы не хотите с ними проблем?

P. S. Придержите поток мыслей, не распускайте язык, тем более когда в этом нет нужды. Вы и без того получите вал полезной информации. Будут удачные краткие поездки.

СКОРПИОН Живите настоящим! Ведь нельзя быть счастливым вчера или завтра. Был неприятный опыт в прошлом? Отпустите эти воспоминания — они не дают вам спокойно жить. Думайте о том, что происходит сейчас, и цените то, что имеете.

P. S. Прикрывайте груды! Хоть и жарко бывает порой на улице, но легко застудить бронхи. На всякий случай рецепт от кашля: 2 ст. ложки сухой травы шалфея залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте час и принимайте по 1/2 стакана 2-3 раза в день.

СТРЕЛЕЦ Вас ждут большие перемены. Задача минимум — не испугаться, а принять от жизни, как подарок, все, что она принесет вам. Отрешитесь от материального, совершайте необычные и необдуманные поступки, признайтесь кому-нибудь в любви на худой конец! Волшебные фразы, которые помогут вам преодолеть все невзгоды и недуги: «У меня все прекрасно. Мои поступки верны, мне хватает мудрости принимать верные решения. Я люблю себя и радуюсь каждому прожитому дню, что помогает мне справиться с любыми проблемами». Эти слова должны стать вашими спутниками на ближайшие две недели.

КОЗЕРОГ Будет не хватать уверенности в себе и в том, правильно ли поступаете... Захочется спрятаться от окружающих и больше времени проводить в одиночестве. Но ведь вы и так умело прячете свои чувства! Главное — не жалейте себя. Иначе хандра затянется, и справиться с ней не поможет даже яркое весеннее солнце. Возможно повышение давления, которое будет сопровождаться сильной головной болью. Поможет сладкий крепкий чай. Не жалейте сахара: 5 кусочков на чашку чая — то, что надо. Через несколько минут после такого чаепития давление упадет минимум на 30 единиц.

ВОДОЛЕЙ Считаете себя не злопамятным, но память, судя по всему, у вас хорошая и не дает вам покоя. Заметили, что в последнее время делите людей по принципу плохой—хороший? Оставьте обиды в прошлом, это сделает вас сильнее. Отпустите своих обидчиков с миром и с чистым сердцем идите дальше. Поддержать иммунитет поможет простое средство: мякоть половины лимона перетрите в кашицу, добавьте 1 ст. ложку меда, подержите во рту подольше и проглотите. Такое вкусное лекарство способно снять воспаление горла, помочь голосовым связкам.

РЫБЫ Все время жалуетесь на стресс? Но ведь стресс — не что иное, как ненужные эмоции. Они оставляют тяжесть в душе, поэтому очищайте ум и сердце от ненужного мусора каждый день. При бессоннице рекомендуем пить на ночь чай из фиников. Несколько сухих фруктов залейте кипятком, дайте настояться в термосе в течение часа. И не размышляйте о завтрашних проблемах перед сном. Попросите лучше Бога разбудить вас утром здоровым.

НЕТ ПАРАЗИТОВ АЛЛЕРГИИ!

Что мы скорее всего посоветуем тому, кто жалуется на аллергию? Наверняка мы предложим сбалансировать рацион. Потому что в голове прочно укоренена мысль, что аллергия развивается тогда, когда «что-то не то ешь». А между тем одной из причин аллергии могут являться паразиты – те, кто... ест нас. Кто самовольно поселился, питается нашими клетками и тем, чем питаемся мы сами, и в режиме нон-стоп разрушает все органы и системы. А организм честно дает знать нам о происходящем, и аллергия – один из таких сигналов...

Речь о разнообразных паразитах, имя которым легион: гельминты, аскариды, лямблии... **Известно, что в организме человека может жить до пяти видов паразитов.** Жить и в прямом смысле слова отравлять человеку жизнь, вызывая мощную интоксикацию, которая может проявиться дерматитами, экземой, псориазом, крапивницей, ринитом, зудом... Вариаций масса! И ни один препарат против аллергии с этой причиной не справится, разве что смягчит симптоматику. **Поскольку аллергия – во многом заболевание паразитарное, в лечении целесообразно делать ставку на антипаразитарную терапию.**

В рамках инновационных проектов Москвы в наукоемком центре на территории особой экономической зоны Зеленограда был изобретен высокотехнологичный прибор **«ПАРАЦЕЛЬС»**. Он создает вибрационную волну, неощутимую для человека, но смертоносную для паразитарной среды, которая гибнет под действием комбинации импульсов и естественным путем выводится из организма. **«ПАРАЦЕЛЬС»** прост в применении: достаточно закрепить на запястье оригинальные браслеты – и вы почувствуете, как жизнь налаживается!

Подробнее о приборе «ПАРАЦЕЛЬС» можно узнать по телефону
8(495) 504-79-93 *по России высылается наложенным платежом*

ООО «НПО «Светозар» 124482, г. Москва, г. Зеленоград, Солнечная аллея, д. 5, стр. 23.
ОГРН 1107746047408. Лицензия №99-03-001751 от 04.12.2009, РУ № ФСР 2008/02373 реклама с 86

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ.

В следующем номере читайте:

✓ **Авторитеты дают советы**
ЩИТОВИДКА: ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ.

✓ **Вы просили рассказать**
ПСОРИАЗ ЛЕЧИМ СОЛНЦЕМ.

✓ **Прикинь на себя**
САМАЯ ЧАСТАЯ ПРИЧИНА ИНСУЛЬТА У МОЛОДЫХ ЖЕНЩИН.

«АЙ!БОЛИТ? ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
355002, г. Ставрополь,
ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор
К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности
Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-69-47
Заместитель генерального директора по маркетингу
М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе
И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-38-61

Главный редактор
Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Дизайн и верстка
О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы
Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрировано Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ №77-1485 от 10.02.2000 г. Газета набрана, сверстана и отпечатана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б). Доп. тираж обеспечивают: ТОО «Гамма-Принт» (Республика Казахстан, г. Алматы, пр. Райымбека, 369), ЗАО «Прайм Принт Новосибирск» (630105, г. Новосибирск, ул. Линейная, 114/1). Тираж 204423 экз.
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Подписной индекс: каталог «Пресса России» **42404**
каталог «Почта России» **31670**
каталог «Роспечать» **53995**

Дата выхода в свет 16.05.2012 г.
Подписано в печать 15.05.2012 г. в 13.30
По графику в 14.00

Общий тираж 260793 экз.
Заказ № 441
Объем 6 п. л.